

**Syddansk Universitet**

## **Seniorer i Bevægelse**

Michelsen la Cour, Annette

*Publication date:*  
2013

*Document version*  
Indsendt manuskript

*Citation for pulished version (APA):*  
Michelsen la Cour, A. (2013). Seniorer i Bevægelse: Midtvejsevaluering.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# Midtvejsevaluering

Projekt Seniorer i Bevægelse

Annette Michelsen la Cour

April 2013





## Indholdsfortegnelse

---

<b>1. Opgaveforståelse</b>	<b>1</b>
<b>2. Problemidentifikation</b>	<b>1</b>
<b>3. Mål</b>	<b>2</b>
3.1 Delmål sundhedsfremme	2
3.2 Delmål netværksstyrkelse	2
<b>4. Målgruppe</b>	<b>2</b>
<b>5. Centrale begreber</b>	<b>2</b>
5.1 Anerkendende tilgang	3
5.2 Relationsdannelse	3
5.3 Empowerment	3
5.4 Anerkendelseskultur	3
<b>6. Konklusion efter fase I, forløbet i projektperioden 2010-2011</b>	<b>3</b>
<b>7. Evaluators opgave i fase II</b>	<b>4</b>
<b>8. Evaluators aktivitet i fase II</b>	<b>5</b>
<b>9. Præsentation af revideret programteori og strategier for analyse</b>	<b>6</b>
9.1 Rekrutteringsfase	7
9.2 Relationsdannelsesfasen	7
9.3 Empowermentfasen	8
<b>10. Datamateriale</b>	<b>8</b>
<b>11. Analyse</b>	<b>9</b>
Indledning	9
11.1 Kvantitative analyseresultater for velfærdsrekrutteringsfasen	10
11.1.1 Velfærdsrekruttering - mål	10
11.1.2 Organisationsrekruttering - mål	10
11.1.3 Hensyntagende holdrekruttering, der rekrutterer målrettet mod socialt og fysisk sårbare seniorer - mål	10
11.1.4 Målgruppen seniorer med anden etnisk baggrund - mål	11
11.1.5 Netværksrekruttering - mål	11
11.2 Kvalitative analyseresultater for rekrutteringsfasen	11
11.2.1 Rekrutteringsfasen	11
11.2.2 Frafaldne	16
Opsummering rekrutteringsfasen	16
11.3 Kvantitative resultater for relationsdannelsesfasen	17
11.3.1 Inkluderende holdaktiviteter	17
11.3.2 Faste hold	17
11.3.3 Sociale aktiviteter	17
11.4 Kvalitative analyseresultater for relationsdannelsesfasen	17
11.4.1 Analyseresultater for instruktørernes anerkendende tilgang	17
11.4.2 Betydningen af det lokale	19
11.4.3 Inkluderende holdaktiviteter	20
11.4.4 Faste hold	20
11.4.5 Sociale aktiviteter	20
Opsummering relationsdannelsesfasen	21
11.5 Kvantitative analyseresultater for empowermentfasen	22
11.5.1 Målfastsættelse med seniorerne	22
11.5.2 Målrettet udslusning til anden organiseringsform	22

11.5.3 Fysisk træning og testning	22
11.5.4 Grafisk fremstilling af målet for empowerment	23
11.6 Kvalitative analyseresultater for empowermentfasen	23
11.6.1 Målfastsættelse med seniorerne	23
11.6.2 Måltrettet udslusning til anden aktivitet	24
11.6.3 Fysiske tests	29
11.6.4 Blandingen af stærke og socialt og fysisk sårbare seniorer	29
Opsummering empowermentfasen	29
<b>12 Konklusion</b>	<b>31</b>
<b>13 Anbefalinger</b>	<b>32</b>
<b>14 Bilag</b>	<b>33</b>
14.1 Bilag 1 Konklusioner fra fase I, notat 1.	33
14.2 Bilag 2 Spørgeguide	35
14.3 Bilag 3 Interviewguide	36

## 1 Opgaveforståelse

Projekt Seniorer i Bevægelse hviler på den præmis, at sociale problemer forårsaget af nedsat fysisk aktivitet, livsstilssygdomme, manglende netværker og ensomhed samlet kan afhjælpes ved hjælp af organiseret fysisk aktivitet i en anerkendende, social ramme. Ved at tilbyde socialt og fysisk sårbare ældre i udsatte boligområder fysisk aktivitet indenfor rammerne af organiserede og socialt orienterede hold er der en forventning om at opnå både en fysisk og en social gevinst hos seniorerne. Ved at blande ikke socialt og fysisk sårbare og socialt og fysisk sårbare seniorer forventer man at opnå en "social" synergi, der potentielt kan føre til en ressourceforøgelse hos begge grupper. På sigt kan den medvirke til fremover at fastholde dem i sociale, og eventuelt fysisk orienterede netværker.

Projektkoordinator Christine Larsen formulerer det således:

*"Altså at nå ud til inaktive ældre, som er inaktive fordi de altid har været det eller er blevet det inden for den kortere eller længere periode. Så giv dem en håndsækning, så de starter med at blive aktive hos os, fastholdt med at være aktive hos os. Og så hjulpet til at være aktive i en lokalforening. Men det kan også være, at de er sårbare eller socialt udsatte. Ikke inaktive men sårbare eller socialt udsatte fordi de er blevet ene, altså enkemænd eller enker eller af en anden grund er blevet socialt sårbare. Det kan også være sygdom, der gør dem socialt sårbare, alle mulig typer enhed. Og rækker ud mod begge målgrupper, kan man sige. Dem der er sårbare på grund af det fysiske og dem der er sårbare på grund af det sociale. Og så er det en håndsækning ind i projektet. Fastholdelse i projektet. Og så udslusning til et etableret tilbud". (Projektkoordinator)*

I evalueringen undersøges to forhold: dels om denne blanding af socialt og fysisk sårbare og ikke socialt og fysisk sårbare seniorer styrker de socialt og fysisk sårbares sociale netværker. I denne del af evalueringen ligger vægten på de metoder, kaldet strategiske elementer, som i projektforsøget skaber og styrker seniorernes socialt og fysisk sårbare netværker samt deres fysiske formåen. Evalueringen undersøger ligeledes, om projektets særlige organisering bidrager til at forbedre deltagerne livskvalitet ved at øge deres mulighed for at forblive fysisk aktive efter projektperiodens afslutning. I sidste ende er det forventet, at begge målgrupper går ud af deres projektdeltagelse med en forbedret livskvalitet og et nyt svagt netværk, der vil kunne fastholde begge målgrupper i fysisk og social aktivitet.

## 2 Problemidentifikation

Det overordnede formål med indsatsen er at skabe **bedre livskvalitet** gennem det, man kan kalde fysisk aktivitet og motion for socialt og fysisk sårbare ældre i en særligt organiseret social ramme, der er inkluderende og relationsstyrkende i sin tilgang til deltagerne. De berørte ældre er identificeret som

- a) mindre fysisk aktive end anbefalet (Sundhedsstyrelsen)
- b) som oplever social udsathed som konsekvens af følgende årsager
  - sygdom
  - tab af ægtefælle
  - ensomhed - selvoplevet, (følelse)
  - isolation - manglende netværk, selvoplevet (følelse) såvel som konkret situation

Det skal dog noteres at deltagerne i indsatsen Seniorer i Bevægelse som konsekvens af projektets strategiske organisering består af to grupper, fremkommet gennem to rekrutteringsmetoder: selvrekruttering og samarbejdsrekruttering. Det er endnu uklart hvor mange der er rekrutteret gennem netværksrekruttering, men det vil det kvantitative datamateriale kunne informere om.

### **3 Mål**

Målet er at styrke deltagernes mulighed for social relationsdannelse gennem at arbejde med de psykiske, sociale og fysiske adfærdsmønstre, der er identificeret som barrierer for fysisk og social aktivitet. Disse barrierer øger seniorernes psykiske, sociale og fysiske sårbarhed. Projektets mål er gennem fysisk aktivitet og motion i en social ramme at skabe en i en bred forstand kvalitativ forbedring af deltagernes sundhed og sociale netværker. Projektet arbejder mod to delmål:

#### **3.1 Delmål sundhedsfremme**

Ved at tilbyde trygge rammer for fysisk aktivitet og motion i midlertidige fællesskaber forventes en sundhedsfremmende effekt hos deltagerne og forebyggelse af livsstilssygdomme.

#### **3.2 Delmål netværksfremme**

Ved at tilbyde trygge, inkluderende og relationsstyrkende rammer for fysisk aktivitet og motion i fællesskaber af varig og fastholdende karakter forventes målgruppens socialt og fysisk sårbare sociale netværker at styrkes ligesom deres eventuelle følelse af social isolation og ensomhed forebygges eller forsvinder. Den særlige relationsstyrkende tilgang til deltagerne er væsentlig i forhold til at indfri projektets mål. Det er her vigtigt, at erfaringer fra indsatsen allerede nu viser at målgruppen kan opdeles i to: en ressourcestærk og en mindre ressourcestærk.

### **4 Målgruppe**

I projektet arbejdes der med to grupper af ældre. Den ene er som følge af sygdom, manglende genoptræning, sociale begivenheder (tab af ægtefælle eks.) med indskrænket bevægelsesfrihed til følge, helbredstruet og begrænset særligt indenfor området fysisk funktionsnedsættelse. Denne gruppe betragtes og betegnes som ressourcestærk og rekrutteres gennem sundhedsprofessionelle (Forebyggelsesmedarbejdere) fra Sundhedshuset Vesterbro. Den anden gruppe er ressourcestærk og rekrutteres gennem avisannoncering eller gennem sociale netværker. Effekten af selvrekruttering som strategisk element er afdækket i notat 1.

Målgrupperne er karakteriseret ved at være

- mindre fysisk aktive end anbefalet (Sundhedsstyrelsen)
- at opleve social udsathed som konsekvens af følgende årsager
  - sygdom
  - tab af ægtefælle
  - ensomhed - selvoplevet, (følelse)
  - isolation - manglende netværk, selvoplevet (følelse) såvel som konkret situation

## **5 Centrale begreber**

### **5.1 Anerkendende tilgang**

Begrebet er en grundlægende præmis i projekt Seniorer i Bevægelse. Begrebet knytter sig både til måden, hvorpå instruktørerne møder den enkelte senior og til bestemte strategiske elementer. Instruktørerne arbejder bevidst med seniorernes selvforståelse ud fra idéen om, at alle seniorerne har kompetencer og ressourcer, der bedst kommer i spil og kan styrkes, hvis seniorerne mødes med anerkendelse for deres daglige præstationer. Den socialt og fysisk sårbare gruppe mødes ligesom den ikke socialt og fysisk sårbare gruppe uden begrænsende skelen til sygdomshistorie. Denne tankegang understøttes metodisk af følgende strategiske elementer: målfastsættelse, træningstest og målrettet udslusning. Den understøttes også af instruktørernes sundhedsfremmende tilgang til deltagerne, hvad enten de er rekrutteret gennem Forebyggelsesmedarbejderne, organisationsrekrutterede eller er selvrekrutterede. Alle tre elementer hviler på antagelsen om, at seniorerne er ligeværdige deltagere i et fællesskab, indenfor hvis rammer man kan forbedre sit fysiske præstationsniveau, sin selvtillid og sine sociale handlekompetencer.

### **5.2 Relationsdannelse**

Begrebet er udviklet som konsekvens af fund i datamaterialet og er et strategisk element, der opstår som følge af projektets særlige organisering. Relationsdannelsen er konsekvensen af den måde, instruktørerne møder seniorerne på, af de sociale aktiviteter efter hver træning og af den styring af de sociale rammer, som instruktørerne bruger til at sikre, at alle seniorer oplever sig som en del af et midlertidigt fællesskab.

### **5.3 Empowerment**

Empowermenttankegangen afspejler forestillingen om, at seniorerne gennem deres deltagelse vil få styrket både psykiske, fysiske og sociale handlekompetencer. Projektets ene målgruppe er såkaldt socialt og fysisk sårbare seniorer, og forventningen er, at seniorerne efter endt projektdeltagelse gennem samværet med de såkaldt ikke socialt og fysisk sårbare seniorer vil blive styrkede (empowered) i forhold til såvel selvtillid, fysisk formåen og sociale netværker.

### **5.4 Anerkendelseskultur**

Begrebet bygger på fund i interviewmaterialet og på observationer af den styring og udvikling af de sociale spilleregler for projektets midlertidige fællesskab, der er et af projektets strategiske elementer. Den anerkendende tilgang til den enkelte senior og styringen af det sociale samvær fremmer en gensidig anerkendelseskultur blandt deltagerne. Denne anerkendelseskultur kan betegnes som en form for socialisering til foreningslivet eller lignende fysiske fællesskaber, hvor det er nødvendigt at have sociale handlekompetencer, hvis seniorerne skal forblive fysisk aktive i en eller anden form for fællesskab.

## **6 Konklusion efter fase I, forløbet i projektperioden 2010-2011**

Projektet har været i stand til at rekruttere mange flere interesserede, end det har været muligt at rumme, rekrutteringen til projektet har fungeret efter hensigten. Projektet må på baggrund af interviewpersonernes tilfredse udtalelser siges at være vellykket. Der er stor tilfredshed med organiseringen, der gøres fremskridt i form af større fysisk velvære, og deltagerne oplever at være kommet i bedre fysisk form. Seniorerne fremhæver den betydning det sociale har for deres humør - de bliver i godt humør af at komme ud og være sammen med andre. Projektets særlige sociale organisering har stor betydning for seniorerne, både det fysiske og det sociale element medvirker til

at fastholde deltagerne. I datamaterialet er der belæg for at konkludere, at projektet giver seniorerne overskud og lyst til mere fysisk aktivitet, og det kan på den baggrund konkluderes, at projektets indhold og særlige organisering fører til øget trivsel hos seniorerne.

Dog må der stilles spørgsmålstejn ved om projektet i løbet af fase I har formået at rekruttere den ene målgruppe, de såkaldt socialt og fysisk sårbare ældre. Det er derfor ikke muligt at fastslå, om der findes barrierer i forhold til denne målgruppes deltagelse, der er kendt og kan overvindes gennem projektets særlige organisering. Overvægten af selvrekrutterede seniorer i fase I har været stor, ligesom det først efter projektfase II vil fremgå om rekrutteringen gennem velfærdsaktørerne har virket.

## **7 Evaluators opgave i fase II**

Evaluators opgave i fase II er at evaluere den rekruttering, der foregår ved hjælp af samarbejdet med forebyggelsesmedarbejderne i Sundhedshuset Vesterbro. Denne rekrutteringsstrategi kaldes i evalueringsrapporten for velfærdsrekruttering. Den betegner forskellige, konkrete metoder i projekt Seniorer i Bevægelse, der bruges til at opnå mål opstillet i forhold til det tværsektorielle samarbejde mellem Seniorer i Bevægelses medarbejdere og forebyggelsesmedarbejdere ved den forebyggende sundhedsindsats i Sundhedshuset Vesterbro. Det undersøges om og i hvor høj grad, projektet gennem samarbejdet med den forebyggende sundhedsindsats i Sundhedshuset Vesterbro indfrier projektets mål. Dette samarbejde har vist sig, at være projektets vigtigste adgang til den socialt og fysisk sårbare målgruppe, det vil sige de seniorer, der i særlig og helbredstruende grad opfylder følgende målgruppebetingelser ved at være

- mindre fysisk aktive end anbefalet (Sundhedsstyrelsen)
- at opleve social udsathed som konsekvens af følgende årsager
  - sygdom
  - tab af ægtefælle
  - ensomhed - selvoplevet, (følelse)
  - isolation - manglende netværk, selvoplevet (følelse) såvel som konkret situation

Strategisk organisering betegner konkrete metoder i projekt Seniorer i Bevægelse, der bruges til at opnå mål opstillet i forhold til aktiviteterne. Ved hjælp af fokusgruppeinterviews med forebyggelsesmedarbejderne, instruktører og to tidligere socialt og fysisk sårbare seniorer evalueres den strategiske organisering i forhold til følgende elementer:

- velfærdsrekrutteringen
- blandingen af ikke socialt og fysisk sårbare seniorer med socialt og fysisk sårbare seniorer
- instruktørernes tilgang og rolle
- inkluderende holdaktiviteter
- sociale aktiviteter
- faste hold
- målfastsættelse med seniorerne
- fysiske tests af socialt og fysisk sårbare seniorer
- aktivitetens geografiske placering
- frafald



Måleparametre for fastholdelse betegner konkrete pædagogiske redskaber, der skaber faser i projekt Seniorer i Bevægelse. Disse faser ser ud til at fremme de mål, der er opstillet i forhold til fastholdelse af deltagerne. Gennem **fokusgruppeinterviews** med socialt og fysisk sårbare seniorer, med instruktører, samt **interviews** med frafaldne **evalueres** projektets evne til at skabe socialt inkluderende og fastholdende rammer.

## 8 Evaluators aktiviteter i fase II, 2012.

### Marts 2012

Som det fremgår af konklusionen på fase I, er en af anbefalingerne, at der i evalueringen af **projektphase II** i 2012 fokuseres på samarbejdet med forebyggelsesmedarbejderne i forhold til at rekruttere socialt og fysisk sårbare ældre. Dette er den sværeste målgruppe at rekruttere, og notat I viste at denne gruppe hverken rekrutterer sig selv eller bliver rekrutteret gennem netværker. Rekrutteringen af målgruppen forventes derfor at blive styrket gennem samarbejdet med forebyggelsesmedarbejderne. Der er gennemført et dybdegående fokusgruppeinterview med forebyggelsesmedarbejdere ved Sundhedshuset Vesterbrogade i marts måned 2012.

### Marts 2012

Opbygningen af fysisk styrke og sociale netværker blandt deltagerne er et projektmål, der søges opfyldt ved hjælp af en række strategiske elementer. For at belyse dette spørgsmål fra en anden vinkel end i projektphase I, er der gennemført et dybdegående interview med projektets instruktører.

### August 2012

For at belyse spørgsmålet om fastholdelse i projektets fysiske aktiviteter og styrkelse af projektdeltagernetværket er der gennemført et dybdegående fokusgruppeinterview med to tidligere, særligt udvalgte socialt og fysisk sårbare seniorer. For at undersøge om de seks strategier har ført til opfyldelse af projektmålene, er der gennemført et dybdegående kvalitativt interview med to seniorer der belyser effekten af de strategiske elementer i forhold til projektets fysiske udfordringer og sociale organisering.

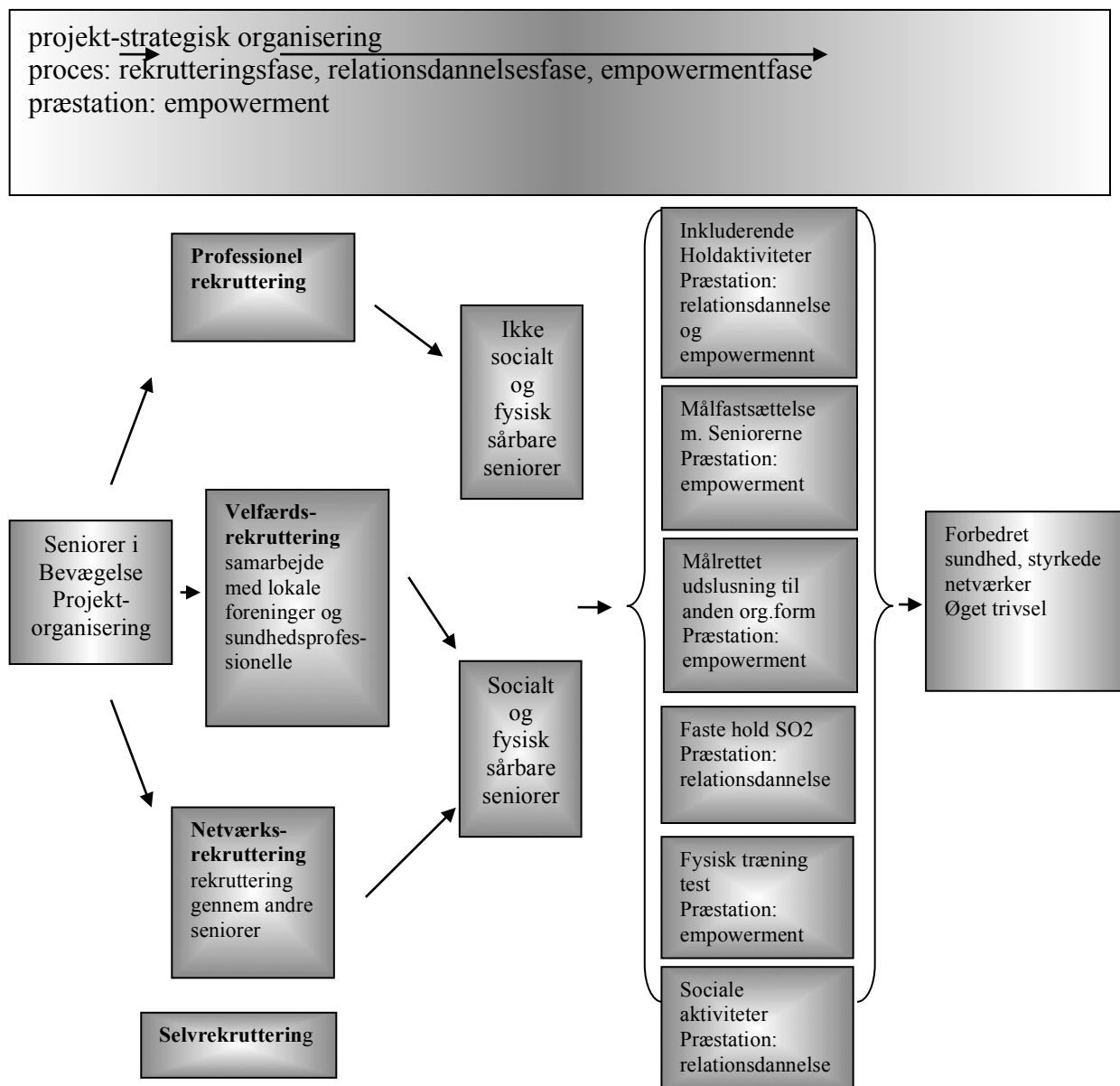
### Oktober 2012

Gennem tre korte telefoninterviews med frafaldne belyses årsager til, at seniorer holder op. Disse interviews er gennemført i oktober 2012. Interviewpersonerne er udvalgt af projektleder Christine Larsen. En enkelt mandlig interviewperson ville ikke deltage p.gr.a. nedsat syn/overskud og blev erstattet af en anden mandlig deltager ligeledes udvalgt af projektleder Christine Larsen.

## 9 Præsentation af revideret programteori og strategier for analyse

### 9.0 Programteori

Af programteorien fremgår det, at den rekrutteringsstrategi, der er baseret på samarbejde med sundhedsprofessionelle og de seks delstrategier, der skal fastholde gruppen af socialt og fysisk sårbare seniorer i projektaktiviteter skal medvirke til at skabe forbedret sundhed, styrkede netværker og øget trivsel for denne gruppe af seniorer.



Som følge af erfaringerne fra fase II er der tilføjet et led til elementet præstation. Af programteorien fremgår det, at projektet som konsekvens af den strategiske organiserings særlige pædagogiske metoder resulterer i et analytisk blik på **3 faser**, der skal gennemløbes succesfuldt for at sikre, at målene for projektet indfries. De tre faser benævnes **rekrutteringsfasen, relationsdannelsefasen og empowermentfasen**.

De tre faser opstår som følge af:

- a) de strategiske elementer i holdets rekrutteringsfase kaldet **rekrutteringsstrategierne**, og
- b) de strategiske elementer i løbet af den efterfølgende relationsdannelsesfase kaldet **relationsdannelsesstrategierne** og
- c) de strategiske elementer i udslningsperiodens empowermentfase kaldet **empowermentstrategierne**. Disse faser er tilføjet i programteorien og beskrives i det efterfølgende.

### 9.1. Rekrutteringsfasen

I denne fase rekrutteres socialt og fysisk sårbare seniorer gennem et **samarbejde med velfærdsprofessionelle**, mens de ikke socialt og fysisk sårbare seniorer rekrutteres **gennem deres netværk** eller **på eget initiativ**. Når der kan tales om en fase, så skyldes det, at den projektmetodisk kan betragtes som et strategisk delelement, der opstår som konsekvens af projektets strategiske organisering.

**Rekrutteringsfasen**, der bygger på et samarbejde med de sundhedsprofessionelle medarbejdere i Sundhedshuset Vesterbro, er i projektfase II evaluanden. Fokus er på betydningen af de sundhedsprofessionelles rolle i forhold til at opspore, informere og rekruttere borgere, der kan betragtes som socialt og fysisk sårbare af enten sociale eller fysiske årsager. Disse borgere, viser notat 1, opsøger i lille grad eller slet ikke projektaktiviteterne og betragtes i programteorien som den målgruppe, der skal støttes i deres deltagelse. Rekrutteringsfasen dækker også de selvrekrutterede.

Målet for samarbejdet er en vellykket rekruttering af socialt og fysisk sårbare seniorer i en rekrutteringsfase. Samarbejdets styrke er de sundhedsprofessionelles adgang til, faglige viden om og handlemuligheder i forhold til borgere med særlige behov for støtte i forhold til deltagelse i projektaktiviteterne. De velfærdsprofessionelle, der samarbejdes med, er forskellige forebyggende sundhedsaktører fra forskellige kommunale enheder og forvaltninger samlet i mindre sundhedsfaglige enheder i Sundhedshuset. Disse sundhedsfaglige enheder kan hver især samarbejde med eksterne samarbejdspartnere.

Rekrutteringsstrategien er bygget op omkring følgende elementer: De sundhedsprofessionelle henviser i de årligt tilbagevendende Sundheds-samtaler ældre socialt og fysisk sårbare borgere til projektet, når borgerne skønnes at kunne gennemføre dels transporten til projektaktiviteterne og selve aktiviteterne. Sundhedshuset informerer de projektansvarlige på Seniorer i Bevægelse, der sørger for, at deltagelsen af borgere med særlige behov understøttes.

### 9.2 Relationsdannelsesfasen

Relationsdannelsesfasen er projektets netværksskabende fase. **Relationsdannelsesfasen** betegner den strategi, der er anvendt for at fastholde deltagerne i projektets fysiske aktiviteter. Her arbejdes der målrettet på at skabe bevidsthed om deltagernes fysiske kunnen, om mulighederne for forbedring af fysisk præstation, ligesom der arbejdes målrettet med at danne og styrke SENIORER I BEVÆGELSE-netværker.

I denne fase rekrutteres seniorer gennem et samarbejde med sundhedsprofessionelle på Sundhedscenter Vesterbro. Relationsdannelsen er resultatet af denne fases strategiske elementer, hvor der lægges vægt på en inkluderende tilgang i forhold til projektdeltagerne. De elementer i organiseringen af projektet, der skal medvirke til at fastholde deltagerne i projektaktiviteter, er **inkluderende holdaktiviteter, faste hold og sociale aktiviteter**. På holdene er der fastlagt ½ times frugt og vand som afrunding på hver træning, hvilket er med til at understøtte og formalisere netværksdannelsen.

Projektets relationsdannelsesfase understøttes af de sociale og netværksskabende aktiviteter, samt information om muligheder for fortsat deltagelse i organiseret fysisk aktivitet efter endt projektperiode.

Projektets langsigtede fastholdelsesstrategi er bygget op omkring følgende metode: Projektinstruktørerne arbejder bevidst med at skabe holdånd gennem en række forskellige holdorganiserede sociale aktiviteter, målrettet fysisk træning og netværksaktiviteter efter endt træning og ekskursioner eller udflugter (1 gang om mdr. og på tværs af alle holdene) mellem træningspas.

### 9.3 Empowermentfasen

Erfaringer med at fastholde deltagerne i fysisk aktivitet efter endt projektperiode gennem udslusning, faste hold, fysisk træning og sociale aktiviteter. der skal styrke de blandede seniorers netværker og fastholde dem i fysisk aktivitet. De elementer i organiseringen af projektet, der skal medvirke til at fastholde deltagerne i aktiviteter efter endt projektperiode, **er målfastsættelse m. Seniorerne, målrettet udslusning og de fysiske træningstest**, samt effekten af relationsdannelsens elementer **holdaktiviteter, faste hold og sociale aktiviteter**.

**Empowermentfasen** er projektets langsigtede fastholdelsesstrategi. Empowermentfasen betegner den udvikling og generelle styrkelse, deltagerne ideelt vil opleve individuelt som følge af deres projektdeltagelse. Strategiske elementer i empowermentfasen er den individuelle målfastsættelse, og den fysiske træning og testning af seniorerne samt den målrettede udslusning, der foregår ved, at projektmedarbejderne informerer om mulige relevante tilbud. Herved understøttes seniorerne i at blive fastholdt i fysisk aktivitet. Denne fase er bygget op på følgende måde: Instruktørerne udarbejder en målfastsættelse med hver enkelt deltager. Hver deltager forsøges udsluset til organiseret fysisk aktivitet, hvilket gøres gennem information om og hjælp til kontakt til etablerede tilbud i det eksisterende projektnetværk i seniorernes bydel.

Fasen kendetegnes af to strategier, der skal fastholde deltagerne i organiserede fysiske aktiviteter efter endt projektperiode. Her arbejdes der målrettet på at forberede overgangen til selvorganiseret fysisk aktivitet, der ikke som projektaktiviteterne er gratis. Information om mulige holdaktiviteter for ældre er central i denne fase, informationsaftener der formidler information om organiseret fysisk aktivitet på faste hold i projektdeltagernes respektive bydeles lokale idrætsforeninger, om transportmuligheder, holdstart og aktivitetstype, adresser og pris. Heri indgår personlige test, der ideelt vil vise en forbedring for en deltager, der har deltaget regelmæssigt. Testen forventes at virke motiverende og fastholdende. Projektmedarbejderne sørger for at interesserede seniorer bliver ”sat sammen” under testen, og denne strategi understøtter dermed også relationsdannelsen.

Alle tre faser forventes at føre til opfyldelse af målene øget sundhed, styrkede netværker og øget trivsel for deltagerne. For at besvare spørgsmålet om hvordan strategierne har virket gennemføres fokusgruppeinterview med to tidligere seniorer, der er fortsat i organiseret fysisk aktivitet med flere af deres tidligere projektkammerater.

## 10 Datamateriale

Midtvejsevalueringsrapporten bygger på datamateriale fra notat 1 samt på tre dybdegående fokusgruppeinterviews og tre telefoninterviews med frafaldne indsamlet i projektets 2 fase 2012.

Hvert fokusgruppeinterview havde en varighed af ca. 60 minutter og foregik på aktivitetsstedet. Hvert fokusgruppeinterview belyser de erfaringer, der er gjort med henholdsvis rekrutteringsfasen, og den strategiske organiserings elementer, og interviewmaterialet har dannet grundlag for at identificere det, der benævnes henholdsvis relationsdannelsesfasen og empowermentfasen.

### **Fokusgruppeinterview 1, 21. marts 2012**

Fire forebyggelsesmedarbejdere fra Sundhedshuset Vesterbro deltog i et fokusgruppeinterview, der gennemførtes i Sundhedshuset. Til stede var også Larsen fra projekt Seniorer i Bevægelse.

### **Fokusgruppeinterview 2, 21. marts DGI-Byen:**

Projektets koordinator Larsen og instruktør Rikke Fyllgraf Andersen deltog i et dybdegående fokusgruppeinterview om effekten af de metoder, der er blevet brugt til at fastholde og styrke deltagerne i fysisk aktivitet i sociale netværker. Interviewet kom utilsigtet til at virke som et refleksionsrum for instruktørerne og fik dermed en projektfremmende virkning, idet refleksionerne førte til nye indsigter i projektets faser og virkemidler.

### **Fokusgruppeinterview 3, 22. august 2012:**

Projektets medarbejdere havde udvalgt 2 tidligere seniorer som informanter til fokusgruppeinterviewet. De to informanter var efter afsluttet projektdeltagelse, fortsat i fysisk aktivitet sammen med andre tidligere projektdeltagere. Der deltog 1 kvindelig senior og 1 mandlig senior begge udvalgt af Christine Larsen, projektkoordinator. Interviewet gennemførtes d. 22 august 2012.

## **11 Analyse**

### **Indledning**

Da det kvantitative materiale ved redaktionens afslutning ikke var færdiganalyseret, præsenteres kun de kvantitative mål. Dernæst analyseres rekrutteringsfasen med særlig vægt på den professionelle rekruttering af socialt og fysisk sårbare seniorer gennem forebyggelsesmedarbejderne i Sundhedshuset Vesterbro.

Socialt og fysisk sårbare seniorer antages at være seniorer med et behov for fysisk aktivitet, der skyldes enten et afsluttet sygdomsforløb, følgen af kroniske sygdomme, der har ført til svækkelse af såvel fysisk som socialt art eller svækkelse som følge af sociale begivenheder - tab af ægtefælle el.lign. Som nedenfor angivet kan behovet også opstå som følge af overstået operation, der ikke er blevet fulgt op af genoptræning og har ført til deltagerens fysiske og evt. sociale svækkelse. I Københavns Kommune tilbydes alle ældre over 75 år en forebyggende sundhedssamtale, og forebyggelsesmedarbejderen vurderer i samtalen løb, om den ældre kunne have glæde af at deltage i projekt Seniorer i Bevægelse.

Af notat 1 fremgik det, at denne gruppe var den dårligst repræsenterede i projektets første fase (september 2011-december 2012). Det kan konstateres, at de socialt og fysisk sårbare seniorer kun i begrænset omfang opsøger projektaktiviteterne, ligesom de i begrænset omfang bliver rekrutteret gennem deres netværk. Der er mange selvrekrutterede og netværksrekrutterede seniorer, der følges med hinanden og mange eksempler på, at ikke socialt og fysisk sårbare seniorer er gode til at få andre med, og det gælder i begrænset omfang socialt og fysisk sårbare målgruppe. Forebyggelsesmedarbejderne giver udtryk for, at mange i denne målgruppe mangler et netværk, og



at målgruppen generelt er fysisk belastet og præget af dårligt helbred, få sociale kontakter og svækket trivsel, uden at det kan siges at være helt entydigt.

I fokusgruppeinterviewet deltager forebyggelseskonsulenterne Gitte Runge, Charlotte Bøje Larsen, Karen-Marie Wraae Ostermann samt Motionsvejleder Anders Vedel.

### 11.1. Kvantitative analyseresultater for rekrutteringsfasen

Bemærkning: De kvantitative analyseresultater kommer i næste rapport. Nedenfor gengives grafisk målene og i notat 3 alternativt i den afsluttende evalueringsrapport indsættes resultaterne.

#### 11.1.1 Velfærdsrekruttering - mål

135 deltagere er blevet rekrutteret gennem egen læge eller sundhedshuset Vesterbro. Antallet af velfærdsrekrutterede deltagere har været stigende siden projektstarten i 2010, således rekrutteres 15 deltagere i projektfase I, efterår 2010, 30 deltagere rekrutteres i projektperiode II, forår 2011, 45 deltagere rekrutteres i projektperiode III, efterår 2011 og 45 deltagere rekrutteres i projektperiode IV, forår 2012. Velfærdsrekrutteringsfrekvensen stiger med 100 % fra periode I til periode II og med 150 % fra periode I til periode III.

Denne bratte stigning over tid gælder særligt for velfærdsrekrutterede deltagere og afspejler flere vigtige forhold: etableringen af samarbejdet mellem projekt Seniorer i Bevægelse og de sundhedsprofessionelle kræver tid for et blive effektivt. Stigningen afspejler også projektets indholdsmæssige relevans for netop denne målgruppe af socialt og fysisk sårbare ældre. Sidst men ikke mindst afspejler stigningen i antallet af velfærdsrekrutterede styrken i det tværprofessionelle samarbejde, der er karakteriseret ved at foregå mellem aktører med kompletterende kompetencer. De kompletterende kompetencer skaber en synergi i samarbejdet, der udvikles og forstærkes over tid. Begrebet synergi opstår i projektets handlingsrum mellem de professionelle **indenfor** sundhedsområdet, der kan identificere de ældres behov og bevægelsesspecialisterne **indenfor** det bevægelsesprofessionelle og bevægelsespædagogiske område, der kan skabe det rette tilbud.

Projektet er med sit tilbud om fysisk aktivitet indenfor rammer, hvor vægten er lagt på inklusion, relationsdannelse og empowerment skræddersyet til socialt og fysisk sårbare ældre i ældreplejen og tallene viser, at projektmålene indfries.

Figur 11.1.1 Mål for velfærdsrekruttering

Periode	Efterår 2010, I	Forår 2011, II	Efterår 2011, III	Forår 2012, IV
Antal personer	15	30	45	45

#### 11.1.2 Organisationsrekruttering - mål

Det har været og er et projektmål at rekruttere 28 grupper á 15 personer gennem relevante ældreorganisationer. En række foreninger, ældrecentre, hjemmeplejen og beboerhuse, skulle anvende projektet, og midtvejsresultaterne viser, at også her har rekrutteringstendensen været stigende over de tre projektfaser. Målet at rekruttere 4 grupper i perioden efterår 2010, dernæst at rekruttere 5 grupper i projektperioden forår 2011, at rekruttere 7 grupper i projektperioden efterår 2011 og sidst i projektperioden forår 2012 at rekruttere 12 grupper er indfriet.

Figur 11.1.2 Mål for organisationsrekruttering

Periode	Efterår 2010	Forår 2011	Efterår 2011	Forår 2012
Antal grupper	4	5	7	12
Antal personer	60	75	105	180

### 11.1.3 Hensyntagende holdrekruttering, der rekrutterer målrettet mod socialt og fysisk sårbare seniorer - mål

I projektet er der oprettet særlige hensyntagende hold målrettet mod de socialt og fysisk sårbare seniorer. Det er et element i den strategiske organisering, der skal sikre at målene i forhold til målgruppen socialt og fysisk sårbare seniorer opfyldes. På sigt skal disse særlige hold sammenkøres med de andre hold.

Figur 11.1.3 Mål for hensyntagende holdrekruttering

Periode	Efterår 2010	Forår 2011	Efterår 2011	Forår 2012
Antal grupper	2	3	4	4
Antal personer	16	24	32	32

### 11.1.4 Målgruppen seniorer med anden etnisk baggrund - mål

Denne målgruppe rekrutteres gennem etniske foreninger, sundhedshuset og hjemmepleje.

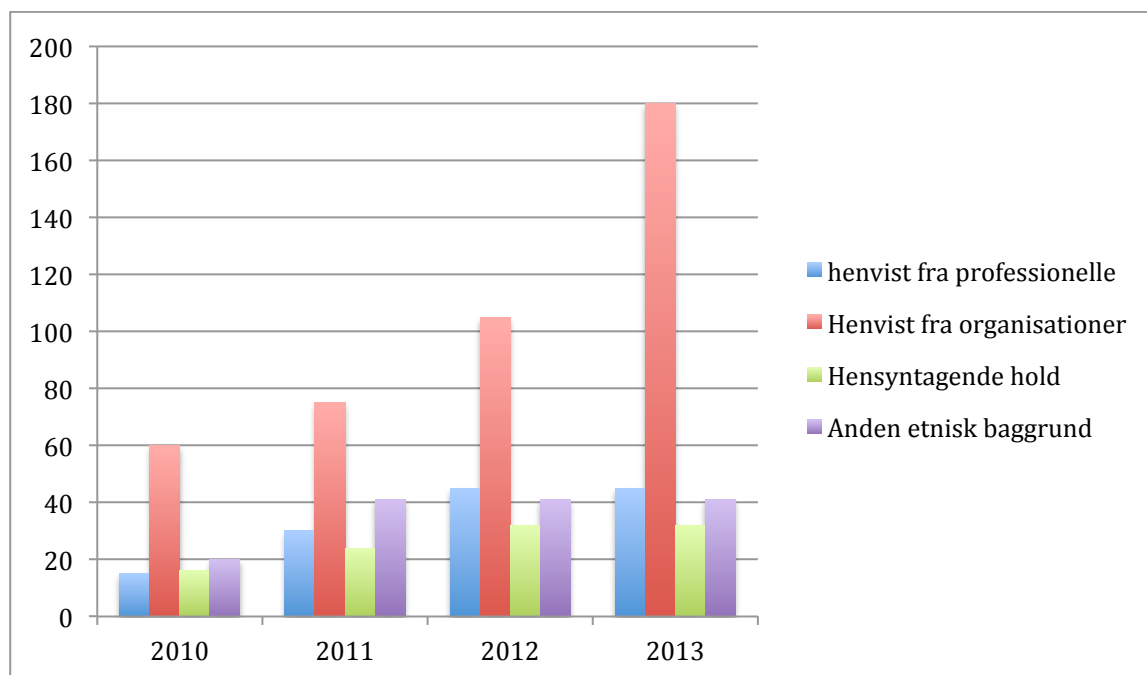
Figur 11.1.4 Mål for målgruppen med anden etnisk baggrund

Periode	Efterår 2010	Forår 2011	Efterår 2011	Forår 2012
Antal personer	20	41	41	41

### 11.1.5 Netværksrekruttering - mål

Der findes ikke noget kvantitativt datamateriale der viser resultater for netværksrekrutteringen (private netværker) og selvrekrutteringen.

Figur 11.1.5 Mål for netværksrekruttering



## 11.2 Kvalitative analyseresultater for rekrutteringsfasen

### 11.2.1 Velfærdsrekrutteringsfasen

Til at undersøge virkningen af denne fase inddrages interviewmateriale fra fire forebyggelseskonsulenter, to instruktører og to seniorer, der har været med i projektets 2 første faser. Rekrutteringen foregår enten gennem selvrekruttering, netværksrekruttering eller gennem professionel rekruttering.

I rekrutteringsfasen er det ifølge datamaterialet helt afgørende, at projekt Seniorer i Bevægelse er et gratis tilbud – uanset målgruppe. I interviewmaterialet bekræfter både de selvrekrutterede og de sundhedsprofessionelle samt instruktørerne, at økonomi er en afgørende detalje for at kunne rekruttere begge målgrupper, selvrekrutterede såvel som professionelt rekrutterede. Økonomi som et begrænsende vilkår fylder meget hos målgrupperne, og gratisprincippet spiller en afgørende rolle for overhovedet at tage beslutningen om at deltage i noget, hvor man ikke kender udbyttet.

*”At det er et gratistilbud har været helt afgørende for mig, for det betød jo at jeg kunne starte. Det betød at jeg overhovedet kom i gang. Altså jeg synes det er svært at melde sig til noget som jeg skal betale en sum penge til hvor jeg overhovedet ikke aner om jeg kan, evner eller har lyst til. Og hvis det viste sig ikke at være noget, så kostede det mig jo ikke noget” (Deltager)*

*”Altså det betød at annoncen der lød spændende ikke kostede andet end at møde frem og hvis det så ikke var noget, så fik det ingen betydning” (Deltager).*

Den ene deltager har ikke været fysisk aktiv tidligere i sit liv, det har den anden deltager, men for dem begge er projektet et skub ud i (ny) fysisk aktivitet – med ligestillede. Det er også en øjeåbner, de bliver gennem Seniorer i Bevægelse opmærksomme på at der rent faktisk er tilbud om fysisk aktivitet for ældre i de lokale foreninger.

*”For hundrede år siden deltog jeg i noget – det var før, det at dyrke motion blev moderne, og jeg skulle vælge en eller anden eliteaktivitet, men det var ikke noget for mig, og siden har jeg ikke beskæftiget mig med idræt”. (Deltager)*

*”Jeg har været ret aktiv, håndbold og bordtennis, men fik børn og studerede og kom væk fra det at være fysisk aktiv. Det der er svært, er at finde ligestillede, andre seniorer, med samme niveau, men det var jo det SENIORER I BEVÆGELSE kunne tilbyde, og jeg blev efterfølgende opmærksom på at der er mange klubber der har tilbud til seniorer”. (Deltager)*

Målsætningen med SENIORER I BEVÆGELSE opfyldes hermed, seniorernes opmærksomhed på eksisterende lokale muligheder skabes via gratistilbuddet.

For de socialt og fysisk sårbare ældre er forudsætningerne for at blive rekrutteret anderledes. Forudsætningen for at få tilbuddet er, at de ældre aktivt har givet udtryk for, at de gerne vil have et tilbud om organiseret fysisk aktivitet. Der skal altså være en motivation til stede hos den ældre, når forebyggelseskonsulenterne formidler tilbuddet SENIORER I BEVÆGELSE, ligesom forebyggelseskonsulenterne skal vurdere, at de socialt og fysisk sårbare ældre, der får tilbuddet, har mulighed for at forbedre deres fysiske form ved at deltage. Det typiske er i følge forebyggelseskonsulenterne, at den ældre er blevet svækket efter en operation, der ellers gik fint, men som ikke blev fulgt op af genoptræning. Disse ældre vil gerne have deres fulde førlighed tilbage, men de skal have en type målrettet træning, kommunens eksisterende tilbud ikke rummer. Gratiselementet i projekt Seniorer i Bevægelse er helt afgørende.

*”SENIORER I BEVÆGELSE udfylder et hul som vi har haft før, hvor vi ikke har haft nogen tilbud om målrettet træning til de ældre, der kan fortsætte bagefter i andre tilbud. Og at det er gratis, det betyder rigtig meget”. (Forebyggelseskonsulent)*

For målgruppen socialt og fysisk sårbare ældre borgere er der ikke andre tilbud hverken om fysisk aktivitet, der passer til målgruppen eller om fysisk aktivitet som mulighed for at møde andre og få styrket sit netværk.

*”For vores målgruppe er (projekt SENIORER I BEVÆGELSE) et rigtig godt alternativ til ingenting, for de ældre, vi vejleder, har intet alternativ. Vi understreger, at det sociale ikke er et must, men et tilvalg, og du kan jo bare vælge det fysiske, men ellers beskæftiger vi os ikke med den sociale situation hos den ældre, udelukkende med den fysiske udfordring hos den ældre”. (Forebyggelseskonsulent)*

Tilbuddet er populært, men et særlig vilkår gør sig gældende for DGI-Byens faciliteter: det ligger centralt (DGI-Byen), det er let at komme derhen med offentlig transport. De eksisterende lokale gymnastikforeninger har masser af herregymnastiktilbud, men de er ikke så centralt beliggende som DGI-Byen, hvilket er endnu en grund til at en del af de selvrekrutterede vælger DGI-Byens tilbud.

*”Der er tilbud, men der er nogen, der bor sådan, at de ikke kan komme afsted. Og for nogen af dem er SENIORER I BEVÆGELSE et godt overgangstilbud inden de kommer over i noget permanent”. (Forebyggelseskonsulent)*

Et andet forhold er, at faciliteterne i DGI-Byen øjensynligt betragtes som attraktive, hvilket kan fungere som en rekrutteringsfaktor for seniorer, der derefter ikke vil gå ”ned” i standard. Dermed kan projektets faciliteter skabe en barriere i forhold til de muligheder, der er for senere foreningsdeltagelse eller organiseret fysisk aktivitet.

*”Så tror jeg også, at dem der lader sig rekruttere til DGI-byen, de kan også have en anden motivation, end de der lader sig rekruttere til Valby og Sydhavn, fordi Valby og Sydhavn er ikke attraktive idrætsfaciliteter – absolut ikke. Det er sparsomme faciliteter, det er en anden standard, ikke? Hvor jeg hører ofte folk sige det om DGI-byen, det er lidt luksuriøst, det er lidt wellness-præget, det er lidt 'ekstra' sådan, ikke?” (Instruktør).*

Det skaber et problem for målet for projektet, for den senere udslusningsfase.

*”Så nogle af dem, der kommer herind, de kommer her måske også pga. stedet, altså de vil gerne hen i det her, i deres øjne, lækre sted og lave idræt. Og der bliver vi igen sårbare i forhold til at skulle sluse ud til de lokale foreninger, for der er nogen der holder til, et fåtal af dem holder til herinde, vi har altså også nogle, der er ude i de der fodsvedslugtende lokaler, ikke?” (Instruktør)*

Der findes forskellige tilbud i Sundhedshusets træningscenter, der er målrettet (mindst) to grupper: **Genoptræningscentret** har genoptræning af opererede og hospitalsudskrevne (kaldet træningscentret), hvortil hospitaler visiterer. **Forebyggelsescentret** har 3 mdr. forløb specifik for visiterede til KOL, diabetes, hjertekar og overvægtshold - praktiserende læger visiterer typisk hertil. Forebyggelseskonsulenterne arbejder ikke i disse to enheder, men i **Ældrestaben**, og bruger faciliteterne i Sundhedshuset.

Forebyggelseskonsulenterne arbejder bevidst med at informere om SENIORER I BEVÆGELSEs tilbud ved at favorisere uddeling af SENIORER I BEVÆGELSE-foldere ud til alle interesserede ældre. Projektets tilbud om gratis motion i 3 måneder er meget velkomment i målgruppen, da mange ældre nævner, at de er økonomisk pressede.

SENIORER I BEVÆGELSEs aktiviteter synliggøres altså gennem forebyggelseskonsulenterne, og dermed bliver det lettere at starte hos Seniorer i Bevægelse end selv at ”finde” aktiviteter i områder, hvor der ikke synes at være ret mange tilbud, der passer til målgruppens behov. Særligt SENIORER I BEVÆGELSEs målrettede træning mod funktionsopbygning for ældre med nedsat funktionsduelighed udfylder et tomrum, og det synes at være et tilbud, der rammer en målgruppe, der ikke bare finder ud i foreningerne.

*”Vi har masser af foreninger, både i Valby og Sydhavnen, som fungerer for de fleste, men mange af vores (ældre i sundhedsplejen red.) er enspændere, og de har svært ved at komme ind i foreningernes klier. I SENIORER I BEVÆGELSE er de alle sammen i samme båd, ligesom der ikke rigtig er tilbud til de socialt og fysisk sårbare og enspænderne, det kræver selvtillid og gå-på-mod at gå hen i en forening. Og vores borgere er skrøbelige” (Forebyggelseskonsulent).*

Forebyggelseskonsulenterne aflægger de ældre besøg når de er fyldt 75 år og det er den kritiske alder, hvor den alvorlige og begrænsende funktionsnedsættelse sætter ind. Målgruppen motiveres af de tests som forebyggelseskonsulenterne gennemfører med dem. Efter at de er blevet testet, får de tilbuddet om at deltage og der er få, der siger nej tak ikke mindst, fordi det er gratis, lige for alle og let at komme til.

Forebyggelseskonsulenterne henviser en bestemt målgruppe af ældre SENIORER I BEVÆGELSE og giver udtryk for, at projektets indhold rammer en målgruppe, der har været uden relevant tilbud om fysisk aktivitet/genoptræning til ældre. Det er derfor et projekt, som forebyggelseskonsulenterne har stort fokus på i deres sundhedssamtaler. Samarbejdet mellem Sundhedshuset,



forebyggelseskonsulenten og SENIORER I BEVÆGELSE fører til en styrket indsats i forhold til ældre, der skal genoptrænes. SENIORER I BEVÆGELSE kan betragtes som en indsats, der udfylder et hul i forhold til tilbuddets sygdomsforebyggende karakter hos en gruppe ældre, der har et uudnyttet potentiale for at blive fuldt funktionsdygtige igen. Gennem SENIORER I BEVÆGELSE kommer denne gruppe ældres ressourcer i spil. Denne gruppe ældre skal hjælpes, og de kan få en afgørende sundhedsfremmende gevinst ud af deltagelsen.

Også SENIORER I BEVÆGELSEs målsætning, der forstås som koblingen til de lokale foreninger, betragtes som en særlig forebyggende organisering med et stort forebyggende og sundhedsfremmende potentiale. Forebyggelseskonsulenterne promoverer SENIORER I BEVÆGELSE og siger bl.a.

*”Jeg siger, at der er ekspertise på holdet, og giver dem SENIORER I BEVÆGELSE-folderen før nogen anden, det er måske lidt konkurrenceforvridende, men vores borgere er lidt mere skrøbelige, så tilbuddet passer godt til dem, for de kommer ikke ud af døren, selvom jeg giver dem 20 brochurer, de skal selv ringe op for at komme på de andre tilbud (foreninger). Men det skal de ikke for at begynde i SENIORER I BEVÆGELSE, her bliver der taget hånd om dem, og det er det, der skal til”. (Forebyggelseskonsulent)*

Kan man undvære DGI-Byens brobygning mellem ældre socialt og fysisk sårbare borgere, sundhedsvæsenet og fysiske aktiviteter for ældre? Nej, mener forebyggelseskonsulenterne, fordi i SENIORER I BEVÆGELSE kommer de ældre i gang med målrettet træning gennem en understøttende pædagogik, der har fokus på bevægeglæde i samvær med andre, så det er et tilbud, hvis organisering og tilrettelæggelse ikke findes mage til. Det gør samarbejdet heller ikke.

*”Vi kører jo ikke rundt med 20 brochurer for alle mulige idrætsforeninger, men dette projekt rammer plet for netop denne målgruppe, der ellers er svær at få fat i, vi synes derfor det er godt, og derfor markedsfører vi det gerne”. (Forebyggelseskonsulent)*

Lægerne, der også kunne henvise, samarbejder med Sundhedshuset, men ikke med SENIORER I BEVÆGELSE. Forebyggelseskonsulenterne efterspørger et mere målrettet samarbejde med lægerne, der typisk ofte ikke ved, hvad de henviser til, som det udtrykkes.

Hos lægen foregår der heller ikke nogen social ”screening” men kun en fysisk, og det er kombinationen af begge dele, der virker både rekrutterende men især fastholdende i SENIORER I BEVÆGELSE. (se mere under relationsdannelse)

Samarbejdet mellem forebyggelseskonsulenterne og SENIORER I BEVÆGELSE gør, at forebyggelseskonsulenterne har et grundigt kendskab til aktiviteterne og ved, **hvad** de henviser **hvem** til. Det muliggør en præcis og målrettet rekruttering af seniorer, ligesom det foregår med et kendskab til de barrierer for deltagelse i fysisk og social aktiviteten, der synes at være hos en del af deltagerne. Det tætte samarbejde og vidensgrundlaget hos forebyggelseskonsulenterne betyder, at der foregår en præcis rekruttering af ældre, der kan have gavn af både det fysiske i SENIORER I BEVÆGELSEs tilbud og af det sociale.

Den modstand, som forebyggelsesmedarbejderne giver udtryk for, at deltagerne kan have i starten af projektfasen, genkendes af instruktørerne. Fordi instruktørerne er opmærksomme på dette vilkår hos nye seniorer, bliver de i stand til i situationen at arbejde målrettet mod at vende stemningen, og

deres bevidste arbejde med relationsdannelse bliver et fastholdende element, hvilket illustreres af følgende to situationer.

*"Jeg kom til at tænke på to af vores seniorer, som er eksempler på noget uforudsigeligt. Da vi havde informationsmøde tilbage for, det er så, to perioders starter siden, der var der nogen damer, der var mødt op sammen, de kendte tydeligvis hinanden, og afslutningsvist så var der et eller andet spørgsmål, som den ene af dem ikke rigtig forstod. Og måske har jeg virket for ivrig eller for overpædagogisk, men jeg ville så gerne forklare hende det. Og på en eller anden måde, så blokerede hun, så hun sagde faktisk til sin veninde nærmest, altså...Kom, nu går vi. Og så sagde veninden: "Neej. Kom bare bliv." Måske kendte hun hendes temperament, det ved jeg ikke. Men i hvert fald var det sådan lidt kendetegnende for denne der ene deltager, at hun egentlig havde meget modstand, og jeg var sådan længe; "Altså...Gad vide hvorfor hun egentlig går til det? Altså, hvad er hendes motivation?" og "hvad kan vi hjælpe hende med?". Og hun er bare blevet den mest loyale, hende der altid kommer, hende der aldrig er syg, hende der i stigende grad taler varmt om projektet til de andre, søger for at være inkluderende og altså...Virkelig en 180 graders vending, ikk? Og det var ikke til at forudse. Det samme med en deltager på dit vandhold, ikk? Han var bare en tordensky nærmest, da han startede. Og han havde hele tiden noget at brokke sig over, ikk? Og bare møde ham så med denne der mur af venlighed og imødekommenhed og han er også tørt fuldstændigt op. Nu har jeg jo kun haft ham sporadisk, så jeg tør ikke sige, om det sådan er helt kendetegnende ved ham. Men altså det, ham har jeg også oplevet som sådan en næsten 180 grader vending, ikk? Altså det er lidt sådan et næsehorn, lidt sådan en flodhest, der sidder sådan lidt. Men i virkeligheden er han meget lun og meget glad for projektet. (Instruktør)*

Historien forklares som usikkerhed, som der i projektet er ikke bare plads til men også tolerance overfor.

*"Men det tror jeg også er lidt denne der i starten usikkerhed, ikk, og så er der bare nogen; "Nå, jeg ved ikke helt, hvad jeg skal. Så er det bedre, bare at være lidt skeptisk." Og det kommer så til udtryk som en tordensky. Og så er det, nå men så finder de ud af, hvad det er det hele går ud på, hvad er kutymen, og hvordan er denne her trommerum eller hvad man siger, hvordan foregår det, og så vænner de sig til det og så kan de slappe af lade deres sådan parader falde lidt tilbage. (Instruktør)*

Blandingen af fysisk og socialt ikke sårbare ældre med socialt og fysisk sårbare ældre har ifølge instruktørerne en vigtig effekt netop i forhold til denne skepsis. De mener, at blandingen løfter bunden og skaber tryghed.

*"Det løfter bunden. Ja, det gør det. Det motiverer at der er nogen i rummet, der bliver ved, det gør at nogle af de sårbare, også lige kan give det en ekstra tand. (I: De kommer ud af deres komfort-zone?). Ja. Eller også er det så en anden tryghedszone, de så kommer ind i. Måske endda ubemærket for nogles vedkommende. (Instruktør)*

Der synes at være en positiv effekt i blandingen af seniorer, noget der måske er medvirkende til at øge tolerancen deltagerne indbyrdes og dermed øge projektets sociale potentiale.

*"Jeg tror måske der er noget magi i rummeligheden. Både aldersmæssigt og højdemæssigt og funktionsmæssigt og temperamentsmæssigt og udsathedsmæssigt og, der er et eller andet der virker i denne der rummelighed. Igen noget jeg ikke har tænkt helt til ende". (Instruktør)*

Det er her afgørende, at forskellene bringer ressourcer i spil, der virker inkluderende. Blandingen af selvrekrutterede og velfærdsrekrutterede seniorer skaber et møde mellem mennesker med

forskellige ressourcer, der ikke ville have mødtes udenfor projektet. Som projektdeltagere forsvinder betydningen af sociale forskelle, og erstattes af betydningen af rollen deltager i SENIORER I BEVÆGELSE og et (muligvis midlertidigt) socialt ligestillet fællesskab opstår. Den rekruttering af lokale deltagere og mødet med andre ældre, der har færre fysiske eller sociale ressourcer, har med instruktørens ord en ”magisk” virkning, men betyder at der i projektet er en hårfin balance mellem antallet af ikke socialt og fysisk sårbare seniorer og det modsatte for at opnå den ”magiske” virkning.

*”Jo, det er lokalsamfund, de snakker om. De snakker også om hinanden; ”Hvor er Anne, hun har ikke været der to gange” Ja nogen af dem ringer faktisk. Der var en i går, der sagde ”så ringer jeg lige”. Det er klart, der er nogen, der kommer med en langt større social kompetence og giver rigtig meget til gruppen”. (Instruktør)*

Netop dette forhold gør det vigtigt at rekruttere med omhu, hvis man skal sikre, at bunden løftes, for det gør den kun, hvis der er en balance mellem ikke socialt og fysisk sårbare og ressourcekrævende seniorer. Hvis der er en overvægt af selvrekrutterede seniorer, så bliver SENIORER I BEVÆGELSE et tilbud til allerede aktive og velfungerende seniorer, der kunne have valgt et almindeligt tilbud i en gymnastikforening. Bliver der en overvægt af socialt og fysisk sårbare seniorer, er der ikke nogen bund og ikke nogen til at løfte bunden. Herom siger en instruktør:

*”Og det er jo igen denne der snak, vi har haft om, hvor mange skal man rekruttere, der er dårligt stillede med deres kompetencer. Og hvor mange skal man rekruttere som der har noget de kan tilbyde, har et netværk, ja, kan sætte en samtale i gang kan vedligeholde en kontakt, kan inspirere til aktivitet. Der er sikkert en hårfin balance med ikke at få for mange af de gode. Og så alligevel få nok til at det løfter bunden”. (Instruktør)*

### 11.2.2 Frafaldne

Det foreliggende interviewmateriale omkring frafald er svagt. Der er gennemført 3 telefoninterview, med frafaldne der af andre årsager end projektets organisering holdt op. Deres frafald kan ikke direkte afledes af projektets strategiske organisering. Frafaldet i projektet er lille og opstår af forskellige årsager, hvoraf følgende er oplyst fra de gennemførte telefoninterviews: Nogle seniorer rammes af sygdom, der forhindrer dem i at deltage. Andre seniorer oplever, at niveauet er for lidt udfordrende, og disse seniorer kan betragtes som værende ”fejlrekrutterede”. En anden gruppe har selv fundet andre aktiviteter som de foretrækker. Endnu andre har en ægtefælle, der rammes af sygdom eller vækkelse, hvilket medfører, at den raske ægtefælle ikke kan deltage mere.

### Opsummering resultater for rekrutteringsfasens element, velfærdsrekruttering

Hovedforudsætningen for projektets rekruttering er, at det er et gratistilbud. Det er afgørende for begge projektets målgrupper, for såvel ikke socialt og fysisk sårbare, selvrekrutterede seniorer som socialt og fysisk sårbare seniorer. For begge grupper gælder det, at de af forskellige årsager ikke selv opsøger de etablerede idrætstilbud for ældre, selvom de findes. Når økonomien er presset er det væsentligt for begge målgrupper ikke at skulle betale for noget man ikke ved om man magter eller kan lide. Årsagen til

Seniorer, der er rekrutteret af sundhedsprofessionelle, er rekrutteret i forhold til motivation og efter en faglig vurdering af såvel det sociale som det sundhedsmæssige udbytte ved deltagelse. Den præcise faglige vurdering øger muligheden for at indfri projektets mål om udslusning til fortsat

fysisk aktivitet og fortsat aktivitet i projektets netværker. Projektet er enestående i forhold til en målgruppe, for hvem der ikke findes nogen former for tilbud om fysisk aktivitet, og projektets mulighed for at rekruttere i samarbejde med sundhedsprofessionelle sikrer en præcis rekruttering i forhold til projektets fysiske niveau. Blandingen af ikke socialt og fysisk sårbare og socialt og fysisk sårbare seniorer løfter bunden, lyder vurderingen fra instruktørerne.

Få seniorer falder fra. Frafaldet skyldes evt. ny sygdom, at de ønsker større fysisk udfordring, eller at seniorerne har fundet andre aktiviteter, der passer dem bedre.

## 11.3 Kvantitative resultater for relationsdannelsesfasen

### 11.3.1 Inkluderende holdaktiviteter

Foreligger endnu ikke

### 11.3.2 Faste hold

Foreligger endnu ikke

### 11.3.3 Sociale aktiviteter

Foreligger endnu ikke

## 11.4 Kvalitative analyseresultater for relationsdannelsesfasen

### 11.4.1 Analyseresultater for instruktørernes anerkendende tilgang

For instruktørerne på projekt Seniorer i Bevægelse er anerkendelsen af deltagerne som ligeværdige mennesker, der giver noget tilbage, et grundlæggende vilkår i den måde, instruktørerne møder dem på. En instruktør siger:

*"Vi møder dem som mennesker, og det giver de tilbage. Det er den store gave, ikke?". (Instruktør)*

En anden instruktør siger:

*"(.....) min bedste erfaring. Det er at, al den energi jeg kommer med, den bliver bare modtaget. Og givet igen". (Instruktør)*

*"At man kan mærke, det der med at det gør ikke noget, at jeg ikke siger, at jeg ikke kan huske jeres navne, så længe jeg viser, at jeg virkelig gerne vil kunne huske deres navne. Altså at forholde sig personligt til hver enkelt, så godt som man nu kan". (Instruktør)*

Instruktørerne lægger vægt på, at den type fysisk aktivitet, som deltagerne præsenteres for, er sundhedsfremmende ud fra et bredt sundhedsbegreb.

*"I den positive ende af det, der kom jeg til at tænke på den del af at vi laver noget positivt, konstruktivt med dem. Altså motionen, den fysiske aktivitet, er positiv i sin grundsubstans, den er opbyggelig og positiv og det er jo det der sundhedsforebyggelse (her menes der sundhedsfremme, red.), på en eller anden måde, der bare er så døddamrende meningsfyldt, ikke? Vi griber de her mennesker et sted, hvor det stadigvæk giver mening. Og nogen af dem er jo i, altså har både haft*

*brystkræft og knæoperationer. Vi står ikke ude på en hospitalsafdeling og skal komme medicin i dem, vi står og laver noget, der er saft og kraft og livsfuldt. (Instruktør)*

Instruktørerne møder deltagerne som raske, ikke socialt og fysisk sårbare mennesker, der blot skal have styrket deres fysik. Mødet er givende for begge parter, så instruktørerne får noget igen, når de underviser. Instruktørernes perspektiv præges af forventningen om at aktiviteten virker ikke bare fysisk sundhedsfremmende men også socialt styrkende. Citatet afspejler også at instruktørerne er passionerede. De oplever, at det er et meningsfyldt arbejde, de laver med målgruppen og at de selv får noget igen. Deres idrætsfaglighed - sundhedsfremme og ikke sygdomsforebyggelse - blandes med et socialt engagement og en empati for målgruppen, der gør instruktørerne til passionerede medarbejdere. Passionen er et væsentligt element i forhold til at fastholde seniorerne i overgangen fra rekrutteringsfasen til relationsdannelsesfasen.

Den fysiske aktivitet er et middel, ikke målet i sig selv, selvom det er et hovedindholdet i aktiviteterne på holdene. Instruktørerne har begge målgrupper for øje i arbejdet med relationsdannelsen til deltagerne.

*"Dem, der er sårbare på grund af det fysiske og dem, der er sårbare på grund af det sociale. Og så er det en håndsækning ind i projektet. Fastholdelse i projektet. Og så udslusning til et etableret tilbud. Derfor kan man netop også sige, at det er ikke et sådan så vigtigt at det er en fysisk aktivitet, altså en fysisk forening de kommer ud til, hvis nu de har været socialt inaktive, så er det ligeså godt, hvis de vælger at starte i en bridgeklub. Altså, det er mere det at få dem forankret til en forening. Vores hovedfokus er stadigvæk den fysiske aktivitet, men ikke kun." (Instruktører, SENIORER I BEVÆGELSE)*

Også dette forhold – fraværet af en dogmatisk holdning til det fysiske som endemål, bidrager til at sikre overgangen fra rekrutteringsfasen til relationsdannelsesfasen.

*"Vi bruger fysisk aktivitet, så derfor er det også den vej, vi sådan guider dem ud og videre. Men hvis der skulle komme en ind på mit hold, som sad og snakkede med en anden deltager, der for eksempel spiller bridge og derved kom i gang med det, så ville jeg se det lige så meget som et succeskraterium, som hvis vedkommende var startet i en eller anden forening". (Instruktør)*

Struktur og forudsigelighed er andre væsentlige elementer i relationsdannelsesfasen.

*"Og hvis lige, hurtigt vende det negative eller ikke sådan men, altså det er meget det jeg oplever med – og sådan er det jo med alle målgrupper – genkendelighed og struktur er vigtigt. At hvis vi har flyttet lokale en gang og selvom man gør alt, der står i sin magt for, at de skal vide, hvor man er, så skal der ikke så meget til at skabe forvirring. At det kan, altså, det kan hurtigst skabes forvirring eller og det påvirker meget eller. Og det er jo også lidt det her med deres vaner, og det der er svært at ændre, ikke? Altså det er også deres vaner vi gerne vil ændre i forhold til de skal ud i foreninger. Og de er vanedyr, altså de har også levet på samme måde i virkelig mange år. Så det er rigtig svært at ændre". (Instruktør)*

Instruktøren reflekterer over et andet aspekt af relationsdannelsens dynamikker, nemlig kønsaspektet i relationen mellem de mandlige seniorer, som der er flere af på svømmeholdene og de unge kvindelige instruktører.



*”Vi har ret mange mænd på vores svømmehold i den sammenhæng. Og jeg har tænkt på, om det betyder noget, at vi er unge instruktører i relation til deres alder, ikk? I sammenligning med deres alder, så er vi unge instruktører. Og vi er kvinder. Jeg har ikke tænkt det til ende. Men hvis nu man er 68 år og man kan vælge imellem at gå hos en 78-årig svømmeinstruktør eller en 26-årig svømmeinstruktør, som er entusiastisk og energisk og glad og nyuddannet og, hvad giver det af stemning i forhold til? (, instruktør SENIORER I BEVÆGELSE).*

Den anden instruktør supplerer:

*”Man kan også sige, det er ikke sikkert, at det, at det der betyder noget lige i det øjeblik de vælger at tage herind til det informationsmøde, og vælger at melde sig, men man kunne også se på det i forhold til sådan det, at de bliver ved at komme, og de møder op hver gang, og skulle fortsætte 20 uger til”. (Instruktør)*

Endnu et aspekt af relationsdannelsens dynamikker er den vidensbaserede undervisning, der især tiltrækker seniorer på svømmeholdet. Instruktørernes faglige baggrund betyder, at deltagerne kan bruge dem som ressourcepersoner i forhold til evt. skader og træningsvejledning. Her spiller hele projektdesignet med personlige tests, personlig målfastsættelse og rådgivning en væsentlig rolle i rekrutteringen af seniorer, men det spiller også en rolle for relationsdannelsen. I modsætning til deltagelse på et almindeligt hold i en gymnastikforening, kan SENIORER I BEVÆGELSE's seniorer få adgang til information på universitetsniveau.

*”Man kunne også se, til det ene informationsmøde, hvor vi havde Stanis med, at der var i hvert fald en af herrerne, der kom, som havde sådan et konkret problem. Han gerne ville have trænet op. Og lagde stor vægt i det at han kunne sparre med instruktøren, som også læser idræt” (Instruktør)*

#### **11.4.2 Betydningen af det lokale**

Vandgymnastikken fremhæves som særligt egnet, fordi der er mange i målgruppen der har ledproblemer. Svømmeholdet er til forskel fra aktiviteterne i Valby og Sydhavnen mindre lokalt i den forstand, at DGI-Byens seniorer ikke betragter sig som knyttet til stedets lokalitet, men vælger det på grund af aktiviteten DGI-Byen ligger langt væk for borgere i Valby og Sydhavnen. For disse seniorer er det lokale det vigtigste.

*”Vi peger på det med vand, og mange er imponerede over, at det er et tilbud og har meget lyst til det, fordi de har mange smerter og synes, det er lettere at bevæge sig i vand. Men de fleste fravælger det, i Valby, de vil gerne have noget der ligger lokalt, så for dem er det nærhedsprincippet, der er det vigtigste”. (Forebyggelseskonsulent).*

Dette gør sig ikke gældende i Valby eller i Sydhavnen, hvor seniorerne betragter sig som geografisk knyttet til aktivitetsstedet og hinanden på en måde, der ikke gør sig gældende på vandholdet. Det vil derfor være lettere at arbejde fællesskabende på holdene i Sydhavnen og Valby end i DGI-Byen.

*”Der er også meget stor selvbevidsthed omkring at være fra Sydhavn. Der er sådan en lokalbevidsthed”. (Instruktør)*

#### **11.4.3 Inkluderende holdaktiviteter**

I organiseringen af de fysiske aktiviteter er vægten lagt på lege, der kræver et samarbejde mellem deltagerne. Også her reguleres aktiviteterne af instruktørerne, der sikrer, at alle kommer med og

ingen dominerer, selvom det kan være svært helt at undgå dette. Der opstår så en form for gruppedynamisk selvregulering blandt deltagerne, der sikrer en ligeværdig relationsdannelse.

*”Men hvis man f.eks. har sådan en, der skiller sig meget ud, (.....) som altid lige skal komme med en bemærkning til det, der bliver sagt. Og der tror jeg, at det nogen gange kan være svært for en instruktør, at gå ind og ændre på det, hvor instruktøren siger jamen tit så går de andre seniorer ind og gør det i sådan en situation, fordi de jo også bliver trætte af det, og så er det nemmere for de andre seniorer at sige, det er ligegyldigt, om bolden går til højre eller venstre. (Instruktør)*

En anden instruktør tematiserer også dette med at skabe en samværskultur på holdet.

*”Jeg synes nogen gange, det kan også være lidt, hvem der bliver toneangivende på et hold, de kan godt være lidt med til at sætte en stemning. Så hvis det er nogen, der er meget omsorgsfulde, jamen så smitter det lige pludselig af på holdet”. (Instruktør)*

#### **11.4.4 Faste hold**

Ansvarliggørelsen synes at afspejle, at der sker en personlig udvikling i projektforløbet hen imod det mere selvhjulpne. Deltagelsen skaber et overskud eller et handlepotentiale hos deltagerne, der allerede er i kontakt gennem SENIORER I BEVÆGELSEs store, socialt og fysisk sårbare netværk. Netværket fører til et øget handlepotentiale hos nogen seniorer, og til at de mindre ikke socialt og fysisk sårbare seniorer får adgang til informationer om andre muligheder. Det fører også til, at de ikke socialt og fysisk sårbare tager mindre ikke socialt og fysisk sårbare ældre med. Der foregår en relationsdannelse, der bidrager til at styrke deltagerne og dermed til at skabe empowerment både af stærke og socialt og fysisk sårbare seniorer. Den opstår som en konsekvens af det psykiske og fysiske overskud, som deltagelsen genererer:

*”Det giver pludselig nogen et drive, pludselig er der borgere der har taget nogen med og trækker ind i det, det er også rigtig godt, de trækker hinanden med. De holder øje med hinanden, kommer de, eller kommer de ikke, og jeg ved, at I (SENIORER I BEVÆGELSE) også holder øje med dem og ringer til dem”. (Forebyggelseskonsulent)*

#### **11.4.5 Sociale aktiviteter**

I projektet er indbygget en række aktiviteter der skal styrke sammenholdet. De sociale aktiviteter ligger enten i lige forlængelse af de ugentlige aktiviteter eller som udflugter i løbet af sæsonen. I interviewmaterialet fremhæves begrebet tovholder, som – om end det er spontant opstået - noget afgørende for at deltagerne bliver fastholdt i socialt organiseret fysisk aktivitet efter endt projektperiode. Her er vægten på det sociale i højere grad end på det fysiske.

Datamaterialet viser, at instruktørerne ligesom forebyggelsesmedarbejderne er opmærksomme på betydningen af en vis styring af de sociale aktiviteter. Instruktørerne påtager sig derfor en opdragende rolle, når de griber ind i og regulerer den sociale adfærd hos deltagerne.

*”Men vi prøver da, altså bevidst, med forskellige tiltag, hvis vi på et hold har en der taler meget, så kan man simpelthen, når man sidder og spiser frugt, sørge for at man laver en spørgerunde, tager et emne, som der skal spørges hele vejen rundt, så alle kan få ørenlyd. Og man kan også styre samtalen i en retning, ikk? Hvis man synes, at der er eller, jeg ved med frugt, der har du gjort held med succes gjort meget af, at man venter til alle, for i svømmehal skal der jo klædes om og gøres*

*ved, så der er sådan lige lidt før alle er klar, ikk? At man simpelthen venter til alle er kommet frem.*  
(Instruktør)

Begge instruktører regulerer den sociale aktivitet og sørger for, at ingen af deltagerne får lov til at dominere. De medvirker til at skabe en anerkende kultur på holdet gennem deres inkluderende tilgang.

*"Sidste år overtog jeg et hold halvvejs. Og der gik jeg ind og satte helt klare regler for, hvordan det her frugt skulle foregå. Sådan i hvert fald i forhold til hvornår man startede. En deltager syntes, det var svært at nå det, og så var al frugten spist, det ikke blev sådan socialt øhm...og der var rigtig...Det var sjovt for i starten var de sådan: "Nå" - følte sig sådan lidt som små børn, der var skældt ud. Men de kunne jo også godt se meningen med det. Så derfor accepterede de det også, og så blev det mere bare til sådan en joke, sådan: "Nå, vi må ikke starte på frugten før klokken er et". Og så er der jo nogen, der har være gengangere i år, og så har de sådan sagt det højt, sådan: "Nå, med lige den og den instruktør må vi ikke starte på frugten før klokken et." Og så bliver det bare accepteret. Og det giver bare en rigtig god gruppedynamik, fordi så venter vi også på at alle er der, og man har lige denne her samtale om: "nå men, hvem mangler vi?". Og folk bliver opmærksomme på hinanden og sådan noget." (Instruktør)*

Frugtspisningen efter endt projektaktivitet understøtter projektets mål og er deltageres mulighed for at styrke den relationsdannelse, der er projektets mål, ligesom det er instruktørernes mulighed for at regulere og "opdrage" og skabe et målrettet socialt samvær.

Observationer af frugtspisningen viser, at deltagerne sætter stor pris på dette sociale rum, og bruger det aktivt til at fastholde hinanden. Det styrker deres følelse af at være et hold og medvirker til at understøtte skabelse af den holdidentitet, der gerne skulle fastholde dem i fortsat aktivitet efter endt projektdeltagelse.

#### **Opsummering af resultater for relationsdannelsesfasens elementer: anerkendende tilgang, betydningen af det lokale, inkluderende holdaktiviteter, faste hold og sociale aktiviteter**

Projektets instruktører arbejder sundhedsfremmende og anerkendende. Deltagerne mødes ikke som patienter eller klienter, men som ikke socialt og fysisk sårbare seniorer, der bare skal inspireres. Vægten er på det legende element, men også det fremadrettede resultatorienterede ligger i projektets testning og målrettede udslusning. Seniorerne mødes som kompetente mennesker med et uudnyttet potentiale og med en forventning om, at seniorernes deltagelse vil forbedre deres sundhed og gøre det muligt for dem at fortsætte i anden fysisk aktivitet efter endt projektdeltagelse.

De første 2-3 gange er de kritiske og instruktørerne er meget bevidste om at støtte seniorernes deltagelse. Blandt andet gennem leg og små konkurrencer skabes der holdånd og sociale aktiviteter som frugtpause og udflugter i løbet af projektperioden er medvirkende i forhold til at skabe den holdånd, der på sigt vil være bærende i forhold til den målrettede udslusning.

Instruktørernes tilgang til deltagerne understøtter en anerkendende deltagerkultur. Der skabes en holdkultur gennem instruktørernes bevidste styring af de sociale aktiviteter og Seniorernes kompetencer i forhold til at optræde socialt overfor hinanden styrkes.

Projektets strategiske elementer understøtter relationsdannelsen mellem seniorerne. Frugt efter endt

aktivitet, uddeling af mailadresser, snak om fremtidige fælles aktiviteter er alt sammen strategiske elementer, der understøtter relationsdannelsen mellem deltagerne.

Det lokale har betydning for deltagerne på holdene i Sydhavnen og i Valby, men ikke for deltagerne i aktiviteterne i DGI-Byen. Det kan derfor være nemmere at få Sydhavnens og Valbys hold til at fortsætte på andre lokale foreningshold efter endt projektperiode. Dog er det konkret netop på svømmeholdet i DGI-Byen, at der er etableret et hold af seniorer, der fortsat mødes.

I interviewmaterialet peges der på, at holdene kan lukke sig om sig selv efter endt projektperiode, og dermed få karakter af lukkede netværker. Der er dog ikke enighed om dette blandt to tidligere seniorer, den ene understreger at de uforpligtende muligheder for fortsat fysisk aktivitet, der eksisterer i Valbyparken bruges af seniorer, der er både svagt og stærkt tilknyttede til hinanden. I det stærke lukkede netværk der er opstået som konsekvens af det første hold, er den selvudnævnte tovholder central og denne rolles åbnende og forbindende funktion kunne styrkes ved at formalisere rollen som tovholder på alle hold.

## **11.5 Kvantitative analyseresultater for empowermentfasen**

### **11.5.1 Målfastsættelse med seniorerne**

I det kvantitative datamateriale er målet, at 90 % af deltagerne, som har været fysisk aktive i projektet i seks måneder, skal opleve, at de er kommet i bedre form. Det kvantitative datamateriale foreligger endnu ikke

### **11.5.2 Målrettet udslusning til anden org. form**

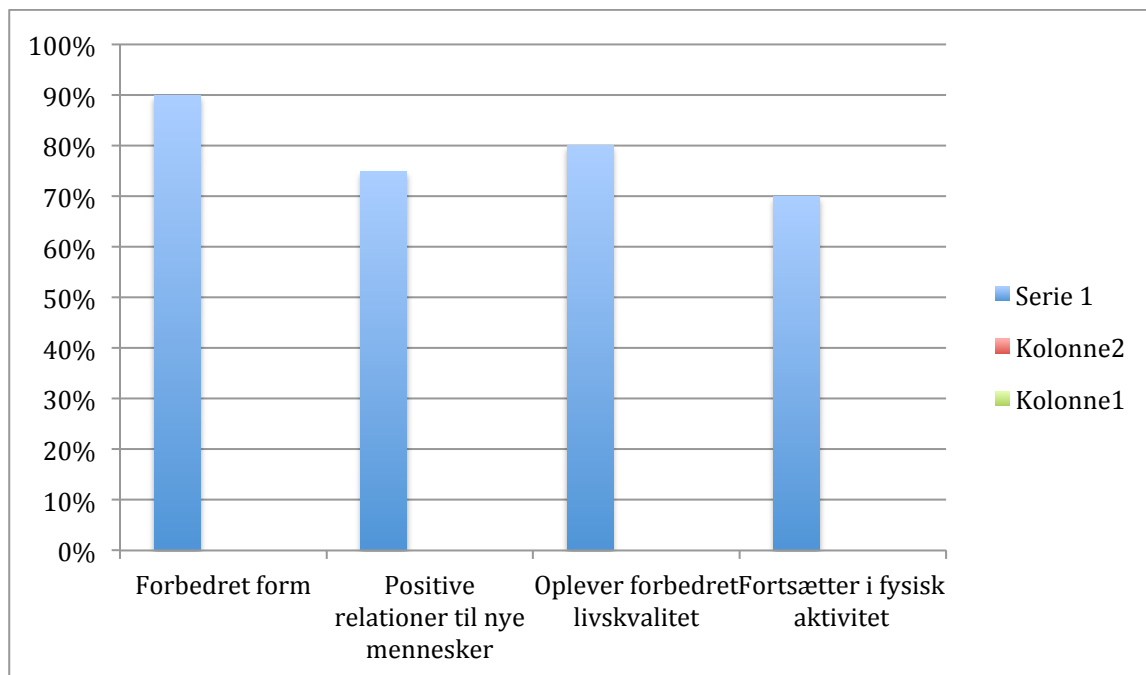
Her er målet, at minimum 70 % fortsætter med at være fysisk aktive seks måneder efter, at de har deltaget i Seniorer i Bevægelse. Det kvantitative datamateriale foreligger endnu ikke

### **11.5.3 Fysisk træning og testning**

Her er målet, at minimum 80 % af deltagerne, som har været fysisk aktive i projektet i seks måneder, skal opleve, at deres deltagelse har givet dem en forbedret livskvalitet. Det kvantitative datamateriale foreligger endnu ikke

### **11.5.4**

Grafisk fremstilling af målet for empowerment



Figur 11.5.4

## 11.6. Kvalitative analyseresultater for empowermentfasen

### 11.6.1 Målfastsættelse med seniorerne

Projektet deltagerne en ny rolle, der gør op med den passive patientrolle, som genoptræningsområdet er domineret af. Væsentlig er instruktørernes inkluderende måde at forholde sig til deltagerne. SENIORER I BEVÆGELSE-instruktørerne betragter bevægelse som en ressource, og deltagerne mødes ikke af løftede pegefingre. Den anerkende måde at møde deltagerne på samt udslusningen til andre og permanente aktivitetstilbud i en social organisering, er det særlige ved projekt Seniorer i Bevægelse.

*"I et specifikt genoptræningsforløb er der et tydeligt sigte, men når de ældre bliver sluppet ryger de tilbage i lænestolen og så sker der ikke mere. I projekt Seniorer i Bevægelse kommer folk væk fra patientrollen, og sammen med instruktørerne tager de meget mere ansvar"* (Forebyggelseskonsulent).

Instruktørerne lægger vægt på, at de møder deltagerne anerkendende. Ved at betragte deltagerne som kompetente og som mennesker med et fysisk potentiale styrker de deltagernes selvtillid.

*"Også det der, jeg går meget op i som underviser, at jeg ikke sætter begrænsninger på deres fysiske niveau. Jeg går aldrig ind og siger: det tror jeg ikke, du kan. Hvor jeg tværtimod meget tænker på, at fortælle dem, hvor meget de kan"* (Instruktør).

Instruktøren illustrerer gennem følgende eksempel:

*"F.eks. en deltager, som har haft denne her apopleksi, (ved at) sige til hende: 'prøv at høre, du kan så meget'. Der er ikke nogle hold, hvor jeg kunne forestille mig, at du ikke kunnet gå på. Og selvfølgelig siger jeg det ikke, uden at tro på det. Men altså, det er viljen til, jamen hvis du har lyst, så kan du også"*.



Deltagernes evne til at tage ansvar for eget helbred styrkes væsentlig gennem projektet, fremhæver forebyggelseskonsulenterne. Det ser ud til, at projekt Seniorer i Bevægelses organisering forebygger, at deltagerne lægger ansvaret for deres fysiske sundhed på sundhedsprofessionelle, som det ellers ses i de offentlige genoptræningstilbud. I projektet sker der en ansvarliggørelse/empowerment af deltagerne, så at deltagerne efter endt projektdeltagelse selv orienterer sig efter nye muligheder. Dette understøttes i det kvantitative datamateriale. Projekt SENIORER I BEVÆGELSE fremmer altså deltagernes evne til at handle på egen situation, fremmer deres evne til at overskue og orientere sig efter andre tilbud også hjulpet af SENIORER I BEVÆGELSEs rådgivning på dette område.

*”I projektet tager de ansvar for deres deltagelse. SENIORER I BEVÆGELSE har et fokuserende sigte, og deltagerne motiveres til selv at tage ansvar i SENIORER I BEVÆGELSE, hvilket faktisk også sker efter, at projektet er slut. Der er en tilgang, der ansvarliggør i stedet for at klientgøre, deltagerne udtrykker, at det har været rart at deltage og nu skal jeg finde et nyt tilbud. Det har vi ikke hørt før”* (Forebyggelseskonsulent)

Bliver deltagerne mere selvhjulpne og får de forbedret deres sundhed, så kan man tale om, at projektet skaber empowerment for deltagerne. I programteorien afspejles forventningen om, at en forbedret sundhed vil føre til en forbedret trivsel, og det ser ud til at ske for deltagerne. Der sker en empowerment af deltagerne i løbet af projektperioden, hvilket kunne tyde på at målet for projektet, øget trivsel opfyldes.

Der findes dog også seniorer, hvis mål er for højt for SENIORER I BEVÆGELSE-projektet. De giver instruktørerne udfordringer, fordi de trods tydelig målaflæring inden projektstart fortsætter som seniorer på holdet.

*”Og selvfølgelig har vi også dem som f.eks. hende der altid brokker sig over at det ikke er hårdt nok. Hvor man så kan sige, 'nå men så skulle du måske ikke have været på holdet'. øh...”* (Instruktør)

Her sejrer rummeligheden hos instruktørerne – igen. Sådanne seniorer får lov til at fortsætte, og det vilkår sikrer, at projektet lever op til sin målformulering.

*”Men den måde kan man sige til informationsmøderne lister man jo helt klart op, hvad er målsætningen, hvad er kriteriet for at deltage. Så hvis de stadigvæk selv føler, at de er en berettiget deltager. Det kan vi jo kun stole på, ikke? Og der kan man godt sidde og undre sig med sådan en som hende, hvorfor har hun sagt ja til at gå ind i det her, når hun så tydeligvis på nogle punkter er ved siden af, ikke?”* (Instruktør)

#### **11.6.2 Målrettet udslusning til anden aktivitet**

Instruktørerne sørger for at informere om aktiviteter, der passer til målgruppen, og denne information synes at være afgørende. Samarbejdet med SSB, Pensionistidræt, VOC-Valby, Kvarterhuset (i Sydhavn), aktivitetstilbuddet i Sundhedshuset er opstået som en konsekvens af SENIORER I BEVÆGELSE og fungerer som de mest oplagte tilbud til målgruppen.

*”Vi påvirker hinanden ved at snakke om de muligheder for at være fysisk aktive, vi har hørt om. Vi fortæller om hvor sjovt vi synes det er at deltage og det giver lyst til at være aktiv efter at projektet er sluttet. Jeg ved ikke hvordan det foregår....men det var instruktører fra Seniorer i Bevægelse, der*

*talte om det og så arrangerer vi at mødes. Og vi er mange der mødes til aktiviteter både i Valbyparken og i SSB, der har særligt billige kontingenter for seniorer” (Deltager)*

Projektet appellerer på en særlig måde fremgår det. Ældresagen har tilbud, men det er på en anden måde. I projekt Seniorer i Bevægelse er den fysiske aktivitet OG det alderssvarende vigtigt og centralt. Også derfor vil man gerne holde fast i samværret med de andre seniorer fra SENIORER I BEVÆGELSE.

*”Ældresagen har NOGET. Men det lyder ikke nær så spændende. Det spændende i SENIORER I BEVÆGELSE er den personkreds man møder, og i Ældresagen er de ældre. Man tilvælger noget, hvor man passer ind, og det skal for mig være noget der er fysisk, jeg har siddet nok ned i mit liv, og nu skal det være aktivt” (Deltager)*

*”Ældresagen har masser af tilbud om social aktivitet, men ikke noget som SSB, hvor den fysiske aktivitet er rammen om den sociale aktivitet. Det er det der gør at jeg ikke bruger Ældresagens tilbud, men foretrækker SSB” (Deltager)*

For nogen er det sociale det vigtigste.

*”Jeg har en kone der ikke har det så godt, så jeg har ikke lyst til at rende til noget hele tiden. Men jeg har sagt ja til at være tovholder, fordi jeg har fået lyst til at fortsætte med at se de andre. Første gang kom der 12-14 mennesker og de er fortsat med at komme. Det er lige under halvdelen, så det er godt” (Deltager)*

Det netværksskabende, der foregår under holdaktiviteterne og i løbet af en eller to projektrunder, fortsætter. Deltagerne genkender dette samvær som et svagt netværk, der er opstået som et resultat af SENIORER I BEVÆGELSE. Men det er primært de ikke socialt og fysisk sårbare, der fortsætter.

*”Der er ikke nogen af dem vi ser der er alene. Jeg tror ikke at dem der er meget socialt og fysisk sårbare kommer. Men dem har Sundhedshuset et tilbud til, så vi kan mødes bagefter. De er meget velkomne til at deltage i vores aktiviteter efterfølgende, men de ryger ikke ind i vores etablerede kreds” (Deltager)*

Den anden deltager er ikke helt enig.

*”Når vi mødes til aktiviteter så er det lidt blandet, hvem det er vi møder, men det er klart at dem der er meget socialt og fysisk sårbare dem møder vi vel ikke så ofte, men en gang imellem kommer de ud i Valbyparken med Sundhedshuset og samarbejdet betyder at så møder vi dem. De kan ikke deltage i det hele men i fællesskabet kan de jo deltage og dem lukker vi ind i vores kreds. Vi mødes én gang om ugen i Frederiksberg Have uanset vejret. Og det koster jo ikke noget, men der er alligevel et fællesskab. Men de er ikke på mailinglister” (Deltager)*

Der synes at være flere typer af netværker efter endt projektperiode. De kan være mere eller mindre løse og mere eller mindre forpligtende. Der synes også at være en begrænsning på størrelsen af og åbenheden i det netværk, der opstår som følge af det hold. Citatet viser, at det netværk, der etableres ud fra et hold udgøres af medlemmerne fra det afsluttede holds seniorer, er mindre åbent for nye seniorer. Mens andre og løsere netværker forbliver åbne. Igen tematiseres økonomi som en begrænsning i forhold til socialt og fysisk sårbare seniorer, og økonomiens betydning kan bruges til at karakterisere forskellen på de forskellige netværker.

*”Det kan jo være dyrt at deltage i nogen af aktiviteterne, det skal ikke koste ret meget, så siger de fra, det har de svært ved. Den og den restaurant, den har jeg ikke råd til. Netværker er baseret på at nogen holder ved i de netværk, her er det en tovholder, men som regel er der noget økonomi forbundet med at deltage, og det kan være svært”. (Deltager)*

For den ene senior er det lykkedes at finde sammen med nogen, som hun fortsat er fysisk aktiv sammen med. Det er et konkret resultat af hendes projektdeltagelse og et udtryk for, at projektets målsætning opfyldes for den ikke socialt sårbare målgruppe. Det skal dog bemærkes, at netop denne deltager ligesom den mandlige interviewperson var sårbar i forhold til fysisk aktivitet, da de startede, og for begge deltagere er det muligt at konkludere, at de som følge af projektdeltagelse er styrkede både i forhold til social og fysisk sårbarhed.

Et andet forhold, der svækker muligheden for at indfri målet om at blande de socialt og fysisk sårbare seniorer med de stærke, er, at de socialt og fysisk sårbare seniorer kommer som gruppe og er sammen med de sundhedsprofessionelle. Dermed udgør de i interviewpersonens øjne et allerede etableret fællesskab, der skaber nogle begrænsninger for at skabe et stort blandet fællesskab.

*”De kommer jo sådan samlet med en motionsvejleder, så de er jo en gruppe. De var næsten ikke mobile, så det ville være svært at tage dem med til alle aktiviteter i Valbyparken. De kan jo deltage i alle sociale aktiviteter, men med rollator på græs bliver det for svært”. (Deltager)*

(Der refereres her til motionsvejlederen, som rykker ud med små hold af muligt interesserede deltagere fra forebyggelsescentrets egne hold, der i forbindelse med vejledningen kommer på ”ekskursion”. Dette må ikke forveksles med forebyggelseskonsulenterne der er på hjemmebesøg hos individuelle borgere over 75 år. Red.)

Men det er ikke kun fysiske begrænsninger, der udgør en barriere. Disse seniorer synes også at have færre ressourcer i forhold til at knytte and til projektets netværker, hvilket både instruktørerne og Forebyggelsesmedarbejderne har karakteriseret som udsathed – en lukkethed eller en usikkerhed der kommer til udtryk som modstand hos denne målgruppe. Der synes altså ikke at være sket en netværksdannelse på tværs af socialt og fysisk sårbare og stærke seniorer.

*”De er også svære at lokke til at deltage, og det skyldes måske, at de har færre ressourcer end vi har” (Deltager)*

Begge seniorer tematiserer det at have noget at byde ind med i et fællesskab. Kan man ikke noget fysisk, er man udelukket fra at deltage, og man afholder sig fra at prøve, men bliver hjemme.

*”Man vil ikke fremstille sig som om man godt kunne tænke sig det. Man klarer sig, man vil ikke vise at man er sårbar. Man kan være lidt angst for ikke at slå til, og ligesom i skolen vil man ikke vise at man ikke kan slå til, så man lukker sig inde”. (Deltager)*

At der udsluses til en forening som SSB er ikke nogen tilfældighed. I instruktørernes adfærd er der en mere eller mindre skjult dagsorden med det opdragende element i relationsdannelsen. Det foreningsfremmede element hos deltagerne ønsker man at omdanne til et foreningsorienteret element. Opdragelsen skal gøre deltagerne udslusningsparate, de skal gøres klar til at indgå i det sociale fællesskab, som en forening er og på de præmisser, der ligger for dette fællesskab. Det sårbare betragtes som noget, der er med til at gøre det svært at være foreningsorganiseret og

forventningen er, at hvis denne barriere fjernes, så bliver seniorerne lettere fastholdt i et socialt fællesskab efterfølgende.

*"Jeg tror ikke det er usikkerhed, det kan også være psykisk sårbarhed og..."*

*I: "Hvad ligger der i det? Er det at være social sårbar?"*

*IP: "At være fuldstændig motionsuvariant og foreningsuvariant, det gør jo også at man har en sjov adfærd, synes vi, der er foreningsvante jo. Banalt, hvorfor, det kan jeg huske det mødte jeg i starten, ikke fra mig selv, men fra nogen andre på projekter sådan, hvorfor møder folk ikke op omklædte eller omklæder sig...altså..."*

*I: "Tænker du det er foreningskulturen?"*

*IP: "Ja, eller hvorfor bliver de bare lige pludselig væk til sidst i perioden op til sommer? Jamen de har en have, de tager op i. De kan ikke finde ud af at være i en forening, lige så snart det bliver forår, fordi...Og det er tydeligvis dem, hvis hjertekredsløb, og hvad har vi ellers, har brug for at træne, men det er også dem der har sværest ved at finde ud af det". (Instruktør)*

Dette fællesskab betragtes som "den store gode kilde":

*"Ja, fordi det er nu ikke fordi vi er afvisende over for selvorganiseret fysisk aktivitet, eller uorganiseret fysisk aktivitet. Det er der faktisk også noget, der kan minde om, der blev etableret noget, der hed Seniorerinteraktion ude i Valbyparken med noget elektronisk legetøj og sådan noget fysisk aktivitet, som gradvist skulle være selvorganiseret, det tror jeg også det er blevet, og der har vi en projektdeltager, der er aktiv i dag. Så vi er ikke foreningsfanatiske, men det er selvfølgelig den store, gode kilde vi sluser ud i, ikk?". (Instruktør)*

Dog er instruktørerne ikke helt enige om, hvorvidt målet nås bedre gennem en særlig forenings-"klargørende" adfærd, hvilket kan skyldes, at projektet hviler på en dobbelt præmis: Både det fysiske og det sociale mål skal inkorporeres i projektets udslusning, og begge dele kan betragtes som lige vigtigt. Men direkte adspurgt bliver det klart, at instruktørerne har hver deres dagsorden, hvilket kan betragtes som en styrke for projektets mulighed for at skabe resultater for en bred målgruppe. Den enkelte instruktørs værdigrundlag har en betydning for at indfri målene i projektet, og spiller i fase II sammen på en hensigtsmæssig måde i forhold til at indfri målene.

*"Ja, jeg er også fuldstændig ligeglad. Så længe de er aktive deltagende. Så synes jeg ikke, at jeg skal til at lære dem om, hvad tøj de skal have på, når de er fysisk aktive. Så de har fine bukser og skjorter på nogle af dem. Men så længe de kan være aktive i det, så er det helt fint. Så på den måde, synes jeg ikke. Jeg synes jo ikke, at det er min pligt at gøre dem foreningsklar. Fordi jeg synes også at der må være foreninger, der kan rumme, hvis denne her gruppe møder op i skjorter og gerne vil være fysisk aktiv i skjorter. Også fordi, jamen, det er ikke elitesport, de skal ud at lave. Målet er bare, at de skal være fysisk aktive. Og de ved godt, at det bare handler om at få pulsen op og få pulsen til at variere. Og vi snakker med dem om, hvor vigtigt det er at styrketræne. Men hvad tøj de gør det i, det er fuldstændigt ligegyldigt for mig". (Instruktør)*

En anden instruktør lagde vægt på, at målet i SENIORER I BEVÆGELSE kunne være et socialt fællesskab uden fysisk aktivitet.

*"Dem, der er sårbare på grund af det fysiske og dem, der er sårbare på grund af det sociale. Og så er det en håndsrekning ind i projektet. Fastholdelse i projektet. Og så udslusning til et etableret tilbud. Derfor kan man netop også sige, at det er ikke et sådan så vigtigt at det er en fysisk aktivitet, altså en fysisk forening de kommer ud til, hvis nu de har været socialt inaktive, så er det ligeså godt,*

*hvis de vælger at starte i en bridgeklub. Altså, det er mere det at få dem forankret til en forening. Vores hovedfokus er stadigvæk den fysiske aktivitet, men ikke kun.” (Instruktører, SENIORER I BEVÆGELSE)*

Instruktøren påpeger, at projektformen i sig selv kan være en barriere i forhold til at skulle over i et almindeligt tilbud. Dermed kan projektet sejre sig ihjel og være årsag til, at målet ikke kan indfries

*”Hvornår at det er vi gør folk en bjørnetjeneste, og egentlig bare fastholder dem i vores projekt, så det bliver endnu sværere at komme videre. Og måske sådan. Netop tænke den der rolle ind, jamen min rolle er ikke, at de alle sammen skal synes jeg er den verdens bedste instruktør. Fordi, jamen så kan de ikke gå ud og synes godt om nogen anden instruktør. Fordi at de skal synes, eller jeg skal have dem til at synes, godt om det at dyrke idræt og have dem presset videre i en ny forening”. (Instruktør)*

Instruktørerne er bevidste om de strategier, dette dilemma skaber. Begge instruktører genkender problemet og er opmærksom på, hvilke midler udslusningsparate seniorer, der gerne vil fortsætte i gratistilbuddet, anvender. Her kommer instruktørernes faglighed på en prøve.

*(IP A) ”Det kan godt være at udslusningsparate seniorer kan argumentere for, jamen, jeg har brug for 20 uger til”.*

*(IP B) ”Det kan du bande på, at de kan, og de kan skrive mails, og lige pludselig, så har man siddet og haft en personlig coaching udslusning med dem, tror man, med dem, og de er i gang og de er startet et sted. Lige pludselig vælter det ind med mails, og de havde hørt en anden en, der startede og de synes også selv, at de havde været, og så kommer der sådan en lang liste af sygdomsforklaringer, og så sidder man: ”var det det menneske, jeg talte med? Også at man som instruktør skal gennemskue (...) Men spørgsmålet er også på et eller andet tidspunkt; hvem er vi, til at tage den rigtige vurdering? Og må man så bare lave en formel struktur? Der gør at, så er det det, de forholder sig til. Men når det hedder i projektbeskrivelsen, man kan fortsætte i en periode, og få forlænget i en til, så har vi faktisk på skrift skrevet, hvad det er man kan, og så må man bare sige, så er det reglen, den gælder ligeligt for alle. Fordi, afvejningerne bliver for svære, ikke?” (Instruktører, SENIORER I BEVÆGELSE)*

Vandaktiviteterne skal fremhæves fordi de særligt for mennesker med nedsat bevægelighed giver mulighed for at overskride grænser enten fremkaldt af sygdom eller af aldringsprocesser. Disse barrierer får en social konsekvens. Vandet kalder ikke bare på det legende element hos deltagerne, det er også et godt tilbud for smerteplagede seniorer, der gør det mulig for dem at overskride kropslige grænser og dermed deltage i vandaktiviteternes sociale aktiviteter. Vand medvirker således til at skabe empowerment hos deltagerne.

*”Vandet giver lidt til noget legende. De kan godt få lyst til at pjaske lidt og plaske lidt på hinanden og springe ud og lave bomber”. (Instruktør)*

Samtidig ser det ud til at vandaktiviteterne rekrutterer seniorer, der betragter deres fysiske formåen som begrænset, hvilket gør at de vælger de tørre aktiviteter fra.

*... jeg kan have nogle på vandholdene, som helt sikkert mener, at de ting de kan i vand, kan de ikke på land. Så det er fordi de mentalt og sådan: ”ej, jeg har dårlige fødder og jeg har ondt i mine fødder”. Og der er de svære sådan at...Hvor dem der starter på gymnastikhold, de kan godt sige*

*Åh, jeg har ondt her og ondt her”, men de ser det ikke som sådan en forhindring for at være fysisk aktiv på land”. (Instruktør)*

### **11.6.3 Fysiske træningstest**

De fysiske træningstest fremhæves af instruktørerne som noget, der motiverer alle seniorer til at yde ekstra. Dette bekræftes tillige af observationer.

*”Jeg har ikke sådan nogen, hvor de er fysisk dårlige fordi de er rigtig gamle. Altså jeg har en som er, men hun er ikke særlig gammel, hun er rigtig overvægtig, og har selv taget en beslutning om, at nu skal der ske noget. Og på hende kan man se, at det gør en forskel, fordi når hun laver styrkeøvelser, så skal hun nok vise at stærk, det er hun da i hvert fald. Det kan godt være hendes kondition er rigtig dårlig, men...altså når vi har lavet denne der test, ikke? Bare at se hende blive ved, det er fantastisk. Har hun haft, hun har noget halvsides lammelse, efter et hjerte, en blodprop eller...”. (Instruktør)*

### **11.6.4 Blandingen af ikke socialt og fysisk sårbare seniorer med socialt og fysisk sårbare seniorer.**

Når alle seniorers funktionsniveau skal udfordres, skabes der en udfordring for fastsættelsen af niveau. Det må betragtes som en grundlæggende udfordring i projektets organiseringsform. Det rejser spørgsmålet om, hvor vægten skal lægges i arbejdet med målgrupperne, ligesom det tydeliggør den udfordring, projektets instruktører har i det daglige arbejde i forhold til at adskille fysisk og socialt betinget nedsat funktionsevne og deraf følgende behov for differentieret tilbud.

*”Jeg synes, den er rigtig svær, fordi de trækker helt sikkert de laveste op. Jeg har tænkt meget over, at en differentiering tror jeg ville gøre mere for dem som er fysisk rigtig velfungerende. Og der er jeg nemlig i tvivl om det ville være dårligt så, for de fysisk dårligste. Fordi der vil jo så alligevel altid være nogen, som vil være okay, og de kunne de bare ville kunne trække de allerdårligste op. Men ved at lave differentiering, så ville vi kunne lave hold for dem, som var i fysisk i bedre form, så de kunne blive presset mere. Men det er også svært at skulle lave det om, fordi vi synes det virker. Vi synes, at holdene virker, og vi har svært ved at skulle lave det om, og vi har meget at, at enkelte personer har klaget over, at det ikke var hårdt nok, hvor vi så har måttet stille spørgsmålstejn ved, jamen er det så ikke fordi, du skal videre i systemet? Og den er bare rigtig svær fordi, at man nogle gange ikke ved, om der er noget psykisk eller socialt, der sådan spiller ind”. (Instruktør)*

Deltagelsen skaber resultater og styrker deltagerne der formår at sætte nye standarder for sig selv og hinanden.

*”Men f.eks. på mit ene hold, der er der en mand på, jeg tror han er, 86 år og han får status ved at han bærer sin rollator ned af trappen selv, og samtidigt siger han sådan, det gjorde han ikke til at starte med, han startede på holdet sidste år eller i December og der var han den ældste, og siden han er startet nu, så har han sagt sådan: ”Åh men, jeg er jo alderspræsident” og så viste det sig, at der var startet en dame på 87 eller 88 (I: Så blev han overhalet?). Ja. Og der får hun jo så respekten fra ham, fordi hun er ældre og kommer også og kan deltage på lige fod. Så det er rigtig forskelligt også, hvad det er der sådan giver sådan æh status på holdene. (Instruktør)*

<b>Opsummering af resultatet for empowermentfasens elementer: målfastsættelse med seniorerne, udslusning til fast hold, fysiske træningstests og blandingen af ikke socialt og fysisk sårbare og socialt og fysisk sårbare seniorer.</b>
--

Seniorernes kompetencer på såvel det fysiske som det sociale område styrkes i løbet af projektperioden, sådan at de når de skal fortsætte i både fysisk aktivitet og opretholde deres ”nye” netværker, er klædt på til det. Disse kompetencer er styrkede også i forhold til at søge aktiviteter udenfor SENIORER I BEVÆGELSE-regi, idet de undervejs er blevet mere bevidste om de muligheder, der findes i foreningslivet. Disse muligheder er måske også blevet styrkede i løbet af projektperioden, fordi seniorerne er kommet i bedre form. Gennem såvel målfastsættelsen og testningen oplever de at have forbedret deres fysiske form og fået styrket deres selvtillid. Dette gælder måske overvejende de socialt og fysisk sårbare seniorer, men det resultat ses også hos de ikke socialt og fysisk sårbare seniorer, der er interviewet.

Seniorer, der ikke er socialt og fysisk sårbare, trækker med instruktørernes udsagn bunden op, hvilket understøttes af de sundhedsprofessionelle og af seniorerne selv. Det betyder, at projektets mål på dette område indfries.

## 12 Konklusion midtvejsevaluering

Af programteorien fremgår det, at den rekrutteringsstrategi, der er baseret på samarbejde med sundhedsprofessionelle og de seks delstrategier, der skal fastholde seniorerne i projektaktiviteter, skal medvirke til at skabe forbedret sundhed, styrkede netværker og øget trivsel for gruppen af socialt og fysisk sårbare seniorer. Rekrutteringsstrategien skal sammen med de 6 delstrategier indfri projektets mål.

Konklusionen efter projektets første 2 faser, fase I (august 2010 - november 2011) og fase II (november 2011 – november 2012) rummer resultater fra 5 aktivitetsperioder. Konklusionen er, at projektets organisering skaber 3 faser, rekrutteringsfasen, relationsdannelsesfasen og empowermentfasen. Den første fase er en forudsætning for den anden fase, der er en forudsætning for den tredje fase. Seniorerne skal igennem alle tre faser, og hver fase skal gennemføres tilfredsstillende i forhold til målene for projektet. Kun når rekrutteringsfasen lykkes, opstår der mulighed for at skabe den fastholdende relation, og kun når relationsdannelsen lykkes, er der mulighed for at styrke seniorerne socialt og fysisk og skabe empowerment.

Evalueringen viser, at projekt Seniorer i Bevægelse indfrier målene og at forventningerne til virkningen af elementer i den strategiske organisering, der udmønter sig i tre faser opfyldes. Samarbejdet mellem Forebyggelsesmedarbejderne og projekt SENIORER I BEVÆGELSE sikrer det, der kan kaldes en synergi, der opstår mellem den præcise rekruttering og projektets særlige pædagogiske og bevægelsesprofessionelle tilgang og tilrettelæggelse. Samarbejdet sikrer på den ene side en vellykket rekruttering af de socialt og fysisk sårbare seniorer, der mødes af instruktørernes brug af relationsdannende elementer såsom den anerkendende tilgang, legeelementet og fraværet af patienttilgangen. Det forhold, at instruktørerne møder alle seniorerne med en sundhedsfremmende, legende og ressourceorienteret tilgang betyder, at der skabes en relation til seniorerne, der fastholder dem. De kompletterende kompetencer skaber det, der kan karakteriseres som synergi, nemlig de professionelle **indenfor** sundhedsområdet, der kan identificere de ældres behov og bevægelsesspecialisterne **indenfor** det bevægelsesprofessionelle og bevægelsespædagogiske område, der kan skabe det rette tilbud.

Gennem inkluderende holdaktiviteter, faste hold og sociale aktiviteter skabes der desuden en holdidentitet og instruktørernes bevidste brug af af fællesskabende elementer medfører, at der

opstår en inkluderende holdkultur. Det er her afgørende, at forskellene mellem deltagerne bringer ressourcer i spil, der virker inkluderende. Blandingen af selvrekrutterede og velfærdsrekrutterede seniorer skaber et møde mellem mennesker med forskellige ressourcer, der ikke ville have mødtes udenfor projektet. Som projektdeltagere forsvinder betydningen af sociale forskelle, og erstattes af betydningen af rollen deltager i SENIORER I BEVÆGELSE og et (muligvis midlertidigt) socialt ligestillet fællesskab opstår. z

Projektets seniorer fortsætter efter endt projektdeltagelse i en blanding af selvorganiseret og løst organiseret fysisk og social aktivitet. De strategiske elementer, der er forudsætningen for dette forhold, er målfastsættelsen, der sikrer, at seniorerne har et konkret mål at arbejde henimod. Det er den målrettede udslusning til anden aktivitet, der sikrer, at seniorerne får adgang til information om andre muligheder, og det er den fysiske testning, der sikrer, at seniorerne kan se fysisk fremgang, og det skaber fastholdelse i projektet.

Det, der er projektets styrke, nemlig blandingen af socialt og fysisk sårbare seniorer er også projektets akilleshæl. Blandingen sikrer, at bunden løftes, men den betyder også, at nogle ikke socialt og fysisk sårbare seniorer oplever, at de ikke udfordres nok.

### **13 anbefalinger**

- 1) Det kan anbefales at styrke holddannelsen gennem formaliseret udpegning af tovholdere på holdene.
- 2) Den projektansvarlige kan vælge at udsluse holdvis og ikke enkeltvis.
- 3) Det bør undersøges i hvor høj grad, der foregår en netværksrekruttering, ligesom det bør undersøge, om seniorerne efter endt projektperiode fortsætter i en eller anden form for fysisk eller social aktivitet, der udspringer af projekt Seniorer i Bevægelse og i bekræftende fald hvor længe
- 4) Det anbefales at indlede et nærmere samarbejde med Ældresagen. Ældresagen kunne i princippet påtage sig rollen som informationsspreder og evt. samarbejdspartner med relevante aktører i forhold til et formaliseret samarbejde om en i bred forstand sundhedsfremmende indsats.
- 5) Det anbefales desuden at oprette et paraplyorganiseret (DGI-baseret) organ i DGI-Storkøbenhavn, en form for Senioridrætsafdeling.
- 6) Tag kontakt til kommuner, der kunne være med på sidelinjen – inden projektet slutter. Eks. Københavns Kommune eller lokalråd i Valby, Sydhavnen og Amager.
- 7) Idrætsguiderne – for ældre i samarbejde med SSB.
- 8) Facebook-gruppe for seniorer fra Seniorer i Bevægelse vel vidende at det er en udfordring for mange ældre, men man kunne udbyde kursus i samarbejde med Ældresagen.
- 9) Oprettelse af en Seniorer i Bevægelse-alumne-forening – tovholder DGI/Ældresagen/SSB

Med venlig hilsen Annette Michelsen la Cour, april 2013



## 14 Bilag

### Bilag 1 Konklusioner fra fase I, notat 1

#### **Fase I, notat 1. Opsummering, rekrutteringsfasen. Motivation.**

Deltagerne melder sig først og fremmest på grund af sundhedsaspektet, det sociale kommer i anden række, men er ikke uvæsentligt. Det er ligeledes væsentligt at det er gratis at deltage, ligesom det fremhæves som noget væsentligt, at projektet er rettet mod og skræddersyet til ældres nedsatte mobilitet, så man som deltager ikke risikerer at det går for hurtigt, at man ikke kan følge med og kan være sikker på, at de andre har samme niveau.

Deltagerne har næsten alle sammen været fysisk aktive enten hele deres liv eller en stor del af deres liv. De oplever alle en indskrænkning i bevægeapparatet, men har bevaret lysten til at bevæge sig. En del oplever også sygdom eller frygten for alvorlig sygdom som følge af inaktivitet og bliver derigennem motiveret til at deltage. Sidst er der stor bevidsthed om, at det er vigtigt at komme ud ad døren hver dag og komme i kontakt med andre.

#### **Fase I, notat 1. Opsummering, rekrutteringsfasen. Selvrekrutning**

Interviewdeltagerne er generelt selvrekrutterede. De har generelt fundet information gennem lokale aviser og har haft overskud til at komme til informationsmøde. Enkelte rekrutteres gennem information på mødesteder som Sundhedshuset eller Kvarterhuset, hvor de kommer dagligt eller gennem kommunens Ældrerådgiver. Og nogle rekrutteres gennem deres netværk, det være sig ægtefælle eller veninder eller seniorer på hold, de tidligere har gået på.

Interviewpersonerne virker alle ikke socialt og fysisk sårbare, de bekræfter at de er knyttet til flere sociale netværk. Der synes at være ret få (2-3), der kan siges at tilhøre målgruppen socialt og fysisk sårbare seniorer, og projektet bør fremover involvere relevante velfærdsaktører i rekruttering i højere grad, end det har været gjort i 2011.

### **Fase I. Notat 1 Opsummering, relationsdannelsesfasen**

Deltagerne er generelt meget tilfredse med projektets blanding af fysisk aktivitet og social aktivitet. De få der har været forbeholdne overfor det sociale aspekt i organiseringen har kun ros til overs for det efter endt projektperiode. Alle ønsker at fortsætte og der tales under observationerne i DGI-Byen ved afslutningen meget om hvilke muligheder der kan være for at fortsætte sammen. Der er stor tilfredshed hos seniorer der har fået lov til at fortsætte to sæsoner. Forløbet kunne med fordel forlænges. Det fremhæves at deltagerne gerne betaler for det fremover.

Især vandgymnastikken synes at have genereret en holdfølelse, men her er legeelementet fremherskende og indtrykket af at dette øger deltagernes trivsel er tydelig. Gratisprincippet er også væsentligt for at komme i gang og kan siges at være med til at nedbryde både økonomiske barrierer og den barrierer det overhovedet er i rekrutteringsfasen at komme i gang eller møde op første gang.

Også her har vandgymnastikken været særlig: der var langt flere interesserede end der var pladser, ligesom deltagerne rekrutteredes langt udenfor lokalområdet - både fra Frederiksberg, Sydhavnen og Vanløse.

Der henvises flere gange til at instruktøernes information om aktiviteter i Studenter Settlementet har båret frugt: mange refererer til denne information og betoner at de vil melde sig her. Det er dels skræddersyet ældre, dels er det billigt og dels er det lokalt.

Det lokale er et islet på gymnastikholdene i Valby og i Sydhavnen, men ikke på vandgymnastikholdene. I Valby og i Sydhavnen fremhæves det positive ved at det er lokalt beliggende og lokale seniorer, der har et vist fælles udgangspunkt (møder hinanden ved bussen, i supermarkedet, osv.). Afstanden betyder dog mindre og det betones at alle kommer uanset afstand, uanset vejret og at det er en fordel at afstanden er så stor at den skaber mulighed for motion.

### **Fase I. Notat 1 Opsummering empowermentfasen**

Det helt generelle indtryk er at seniorerne oplever at deres sundhed påvirkes i en positiv retning. Deres sociale netværk styrkes og samlet set øges deres trivsel - som konsekvens af at begge elementer er indtænkt i projektet. De deltagende seniorer er mennesker der trives med fysisk aktivitet, med fysiske udfordringer og også med legeelementet, det er mennesker der har været fysisk aktive tidligere eller hele livet og som fortsat har både fysik, psykisk overskud og lyst til at være sammen med andre ligesindede. Projektet kan på nuværende tidspunkt siges at medvirke til at fastholde deltagerne i fysisk aktivitet i en social organisering og dermed øge både deres sundhed, deres sociale netværker og deres generelle trivsel.

## Bilag 2 Spørgeguide

Tid/noter	Spørgsmål	Præstation
Delopgave 1 Rekruttering: velfærdsrekruttering, selvrekruttering og netværksrekruttering	Rekrutteringsfasen: eksterne samarbejdspartnere på den ene side, annoncering, mødesteder, annoncering i lokal avis samt mund-til-mund	Rekruttering som konsekvens af den strategiske organisering
Delopgave 2 strategisk organisering	Særlige hold, vægt på det sociale, socialt og fysisk sårbare og stærke borgere blandet,	Relationsdannelse som konsekvens af den strategiske organisering
Delopgave 3 Fastholdelse	Fysisk forbedring, fortsatte hold, styrkede socialt og fysisk sårbare netværker, forbedret livskvalitet, forbedret sundhed	Empowerment som konsekvens af projektet: forbedret fysik, forbedret sundhed, forbedret social aktivitet/netværk, forbedret livskvalitet
5 min	Vil I kort lige præsentere Jer for mig og af hensyn til diktafonen (og studentermedhjælperen som skal transskribere interviewet). Sig gerne hvor længe I har været involveret i projektet?	Introduktion
10 min	Hvordan er I kommet med i projektet?	
	Dette hold er et særligt hold med vægt på faste tider, med særlige instruktører, med et socialt sigte og fortsatte hold efter endt projektperiode? Hvilket element er vigtigst for jer?	Relationsdannelse
5 min	Har I lyst til at fortsætte på et andet hold? Har instruktørerne en betydning for jeres fortsatte aktivitet? Hvilken betydning har det at I mødes omkring fysisk aktivitet? Ville mødet omkring en kop kaffe være det samme? Hvilken betydning har mødet med de andre seniorer?	Relationsdannelse 1) effekten af den fysiske betydning, 2) instruktørernes betydning 3) organiserings betydning, 4) samt effekten af den fysiske forbedring
5 min	Hvad har jeres deltagelse betydet for jeres fysiske tilstand?	Empowerment
10 min	Hvad har jeres deltagelse betydet for jer socialt: Har I fået nye bekendte Har I eller skal I mødes udenfor aktiviteten? Er det vigtigt at møde de nye bekendte igen? Kommer I med forskellige bidrag til fællesskabet? - hvilke forskelle	Empowerment Netværkets betydning

10 min	Har det påvirket jeres livskvalitet og i så fald hvordan? Beskriv	Empowerment
10 min	Afsluttende kommentarer	

### Bilag 3 Interviewguide

Semistruktureret interview med to instruktører, SENIORER I BEVÆGELSE onsdag d.21.marts 2012

Indledning: vi er enige om at projektmålet er at så mange ældre som muligt skal

- fortsætte eller
- genoptage eller
- påbegynde et liv som fysisk aktive I styrkede sociale netværker.

Projektmålet er

- en rekruttering gennem selvrekruttering eller gennem velfærdsrekruttering
- et øget fokus på livslang organiseret fysisk aktivitet
- for både ældre og sårbare ældre

1. Beskriv de ældre der starter på et hold
2. Hvis der er forskel, så beskriv de ældre der starter på
  - gymnastik
  - vandgymnastik
3. Sker der en personlig udvikling med deltagerne
4. Sker der en social udvikling – hvor seniorer bliver til et hold?
5. Hvilke ord vil I bruge til at beskrive den udvikling der sker I løbet af perioden
6. Jeres særlige aktiviteter – beskrive effekten af dem
6. Overvej hvilke ældre der holder op – er der noget der karakteriserer at netop de stopper?
7. Er der generelle fysiske årsager til at de holder op?
8. Er der generelle sociale årsager til at de holder op
9. Vil I karakterisere deltagerne som socialt stærke ældre
10. Hvordan vil I karakterisere samarbejdet med velfærdsprofessionelle?
11. Hvilken betydning har det samarbejde for projektmålet – at fortsætte I fysisk aktivitet I styrkede netværker
12. Hvordan ser en svag ældre projektdeltager ud – beskriv
13. Hvilke erfaringer har I med at rekruttere de socialt socialt og fysisk sårbare ældre?
14. Hvilke erfaringer har I med at fastholde socialt socialt og fysisk sårbare ældre?

15. Hvilken betydning har de sociale aktiviteter I sætter I gang?
16. Mener I at der er en effekt når man blander socialt og fysisk sårbare og stærke ældre på hold?
17. Er der forskel på bydelenes seniorers sociale profiler?
18. Jeres bedste erfaringer - styrker
19. Jeres dårligste erfaringer – barrierer
20. Hvilken betydning har instruktøren?